સ્ત્રીમિત્ર.

એટલે

પત્નીને પોતાની તંદુરસ્તી જાળવા માટે તથા
માતાને પોતાનાં બાળકની સંભાળ લેવા માટે સુબોધ.

રચનાર

નીલકંઠ ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ,

એલ. એમ. અને એસ.

આસિસ્ટંટ સર્જન, અને બહેરામજી જીજીભાઇ મેડીકલ સ્કૂલનો
શારીર તથા ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રનો શીક્ષક.

તથા

બળવંતરામ મહાદેવરામ મહેતા.

આવૃત્તિ ત્રીજી—૧૦૦૦ પ્રત.

અમદાવાદ.

ખાડીઆમાં હિતેચ્છુ પ્રેસમાં પટેલ જેસિંગ મૂળજીએ
છાપી પ્રસિદ્ધ કર્યું.

સને ૧૮૮૬.

કીમત આઠ આના.

અમારી સર્વ

આર્ય ભગિનીઓને

આ

લઘુ પુસ્તક અર્પણ કર્યુંછે.

ગ્રંથકર્ત્તા.

પ્રસ્તાવના.

ઘણાં વરસપર સૂરતના મરહુમ દાકતર પીરજરામ દલપતરામે "સ્ત્રી ઉપયોગી સૂચના"નામે ઉપયોગી પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું. એ દાકતર મરણ પામવાથી તેમના પુસ્તકની નવી આવૃત્તિઓ છપાઈ નહિ તેથી હાલમાં તે મળી શકતું નથી. એ કારણથી સ્ત્રીઓએ પોતાની તથા પોતાનાં છોકરાંની તંદુરસ્તી શી રીતે જાળવવી તથા તેમને કેવી રીતે ઉછેરવાં અને તેમની સંભાળ લેવી તે સંબંધી સૂચનાના પુસ્તકની ખોટ જણાયાથી અમે આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. આ પુસ્તક રચવામાં દાકતર ટાર્નર, દાકતર ચવાસી, દા. મેડોસ, દા. રોબર્ટસ, વગેરે ઈંગ્રેજ દાકતરોનાં પુસ્તકોની મદદ અમે લીધીછે. હલકા રોગ ઉપર જાણીતાં અને ઝટ મળી આવે તથા જીવનું જોખમ ન થાય એવાં દેશી ઓસડ બતાવ્યાંછે. ભારે રોગનાં લક્ષણ માત્ર આપ્યાંછે, ઓસડ બતાવ્યાં નથી. એમ કરવાનું કારણ એ છે કે અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે એવાં ઓસડ બતાવ્યાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થવાનો સંભવ વધારે છે. ઘણીવાર એમ બનેછે કે બાળકને કોઈ રોગ થાયછે તેવારે તેનાં માબાપ તેપર લક્ષ આપતાં નથી, પરંતુ તે રોગ વધી જાયછે ત્યારે દોડાદોડ કરેછે. એનું પરિણામ ઘણીવાર એવું બનેછે કે ઘણાં બાળક મરી જાયછે, માટે તેઓ ગફલતમાં ન રહેતાં વેળાસર ચેતી દાકતરનું ઓસડ ખવડાવે એ હેતુથી ભારે રોગનાં લક્ષણ બતાવ્યાંછે.

આ ચોપડી સ્ત્રીઓને માટે છે તેથી તેમનાથી સ-

મજી શકાય એવી સરળ ભાષામાં લખવાનો અમે પ્રયત્ન કર્યોછે.

આ પુસ્તકની સો નકલ ગાયકવાડ સરકારના કેળવણી ખાતાએ ખરીદ કરીછે તેથા તેમનો ઉપકાર માનીએ છીએ. વડોદરાના રાજ્ય તરફથી ગૂજરાતી ભાષાને વખતે વખતે યોગ્ય ઉત્તેજન મળતું જોઈ અમે પ્રસન્ન થઇએ છીએ.

અત્રેના વિદ્યાને ઉત્તેજન આપનાર, પ્રખ્યાત વિદ્વાન ગૃહસ્થ રાવ સાહેબ રણછોડલાલ છોટાલાલે આ ચોપડીની પચાસ નકલ રાખીછે તેથી અમે તેમના આભારી થયા છીએ.

છપાયા પહેલાં આ પ્રુસ્તક વાંચીને રેવાકાંઠા અને પંચમહાલના ડેપ્યુટી એજ્યુકેશનલ ઈન્સ્પેકટર રાવ સાહેબ માધવલાલ હરીલાલ દેસાઈ, બી. એ, તથા વડોદરા સંસ્થાનના કેળવણી ખાતાના એજ્યુકેશનલ ઈન્સ્પેકટર રાવ સાહેબ હરગોવિંદદાસ દ્વારકાદાસ કાંટાવાળાએ અગત્યની સૂચના કરી માટે અમે તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

છાપવા માટે આ ચોપડીનો સાફ ખરડો શાસ્ત્રી સુખેશ્વર બાપુજીએ કરી આપ્યો તેથી તેમનો પણ ઉપકાર માનીએ છીએ.

આ ચોપડી ઘણા લોકોના ઉપયોગમાં આવે તે હેતુથી એની કીમત થોડી રાખીછે.

અમદાવાદ,
નવેમ્બર સને ૧૮૮૩. } **ની. ડા. છ.**
બ. મ. મ.

त्रीजी आवृत्तिनी प्रस्तावना.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિની પાંચસેં નકલ ખપી જવાથી આ બીજી આવૃત્તિ છપાવીછે. એમાં કેટલેક ઠેકાણે ઘટિત સુધારો કર્યોછે.

મોરબી સંસ્થાનના નામદાર ઠાકોર સાહેબ શ્રી વાઘજી, ભાવનગરના નામદાર ઠાકોર સાહેબ સર તખ્તસિંગજી, કે. સી. એસ. આઈ., જુનાગઢ સંસ્થાનના આલીજહાં નવાબ સાહેબ બહાદુરખાનજી, લીમડી સંસ્થાનના નામદાર મહારાણા સાહેબ શ્રી જશાવતસિંગજી, ગાંગડ સંસ્થાનના નામદાર ઠાકોર સાહેબ શ્રી ગગુભા, ઈડર સંસ્થાનના નામદાર મહારાજા સાહેબ શ્રી કેશરીસિંગજી તથા ભાવનગર સંસ્થાનના વિદ્વાન સર ન્યાયાધીશ રાવ સાહેબ વિદ્યારામ મોતીરામ તરફથી અમને સારો આશ્રય મળ્યોછે તેથી અમે એ કદરદાન ઉદાર દરબાર સાહેબોનો તથા તેમના ભણેલા કારભારીઓનો અને રાવ સાહેબ વિદ્યારામભાઈનો આ સ્થળે ઘણોજ આભાર માનીએ છીએ. આપણા દેશી ભૂપતિઓમાં વિદ્યાપર પ્રેમ તથા ઉપયોગી ગ્રંથોને યોગ્ય ઉત્તેજન આપવાનું વલણ ઉત્પન્ન થયેલાં જોઈ અમે બહુ હર્ષ પામીએ છીએ.

આ પુસ્તકને છેડે કેટલાંક પ્રતિષ્ઠિત વર્તમાનપત્રોના અભિપ્રાય ટાંકયાછે તે વાંચવાથી જણાશે કે આ પુસ્તક તેમને ઘણું પસંદ પડયુંછે અને દરેક કુટુંબમાં રાખવાની તેઓ ખાસ ભલામણ કરેછે.

આ ચોપડીમાં સુધારો વધારો કરવા માટે જે કોઈ અમને સૂચના લખી મોકલશે તેમનો અમે આભાર માનીશું.

અમદાવાદ, તા. ૨૪ મી ફેબ્રુઆરી સને ૧૮૮૪.

ગ્રંથકર્ત્તા.

अनुक्रमणिका.

૨૮૨૧

स्त्रीमित्र.

પત્નીને બોધ.

आरोग्यता.

આપણામાં કહેવત છે કે "પહેલું સુખ જે જાતે નર્યાં." સર્વથી પહેલું કામ તંદુરસ્તી સુધારવાનું છે. આ દેશમાં કેટલી બધી સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી સારી હોતી નથી અને તેમનાં શરીર કમકોવત હોયછે! એનું પરિણામ આપણે જોઈએ છીએ કે આવી સ્ત્રીઓને છોકરાં થતાં નથી અને કદાચ થાયછે તો જીવતાં નથી, અથવા જીવેછે તો તેઓ નિર્માલ્ય રહેછે. જેમ કોઈ ઝાડને રોગ થવાથી સારાં ફળ આવે નહિ તેમ રોગી માતાને તંદુરસ્ત છોકરૂં થાય નહિ. રોગી ઝાડને ફળ આવે નહિ અને આવે તો ઘણાં નાનાં આવેછે અને પાકયા પહેલાં ઘણીવાર ભોંયપર ખરી પડેછે તેમ રોગી માને છોકરાં થતાં નથી અથવા ઘણીવાર કસૂવાવડ થાયછે, અથવા નબળાં છોકરાં થાયછે તે જીવતાં નથી અથવા જીવેછે તો ઘણુંકરી તેમનો આખો જન્મારો દુખીઆરો જાયછે. એ તો સ્વાભાવિક નિયમ છે કે રોગી અને નબળાં માબાપની પ્રજા રોગી અને નબળી હોયછે. જેવાં માબાપ તેવાં છોકરાં. માટે પોતાની અને પોતાની છોકરાંની ખાતર તંદુરસ્ત થવું એ સ્ત્રીનું પહેલું કર્ત્તવ્ય છે.

શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે,
શરીરે દુખી તે દુખી છે સદા તે.

સ્ત્રીએ મજબૂત અને તંદુરસ્ત થવું હોય તો તેના

ઉપાય કરવા જોઈએ. તંદુરસ્ત થવાની માત્ર ઈચ્છા રાખવી બસ નથી.

તંદુરસ્તી બગડવાનાં અનેક કારણ છે. આપણા દેશમાં બાળલગ્નનો ચાલ છે તે તંદુરસ્તીને ઘણોજ હાનિકારક છે. છોકરાંને નાની ઉમરમાં પરણાવી કાચી વયમાં સંસારમાં નાંખેછે તેથી તેમના શરીરનો બાંધો મજબૂત થતો નથી અને તેથી કરીને તેમની પ્રજા નબળી થાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. ઈંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે 'વહેલાં પરણે તે વહેલાં મરે'. માટે જેમ બને તેમ ઉતાવળે એ ચાલ બંધ કરવો જોઈએ.

હીંડવાની ટેવ રાખ્યાથી શરીર ઘણુંજ સુધરેછે. હરવા ફરવાનો રિવાજ કમી હોવાને લીધે શરીર બગડેછે. આપણે જોઈએ છીએ કે ગામડાંની સ્ત્રીઓ કરતાં શાહેરની સ્ત્રીઓ નબળી હોયછે. એ તો ખરૂં છે કે ગામડાંની સ્ત્રીઓને ખુલ્લી હવા મળેછે તે શાહેરની સ્ત્રીઓને મળતી નથી. પરંતુ એ સિવાય ગામડાંની સ્ત્રીઓ મજબૂત અને તંદુરસ્ત હોવાનું એક બીજું કારણ એ છે કે તેઓ ઘણું હરે ફરેછે. સઘળી કસરતમાં હીંડવાની કસરત ઉત્તમ છે. એથી છાતી પહોળી થાયછે, સ્નાયુઓ મજબૂત થાયછે, ખાધું પચેછે, ખુલાસે ઝાડો ઉતરેછે, અને ચામડીનો રંગ બદલાઈ ગાલ ઉપર સુરખી આવેછે." આવી રીતે ખુલ્લી હવામાં નહિ ફરવાથી શરીરમાંથી લોહી ઊડી જઈ ચહેરો કેટલી ફીકાશ મારેછે તેનો સારામાં સારો દાખલો આપણાં શાહેરોની હોરીઓ (હોરાની સ્ત્રીઓ) છે.

વળી શરીરને ખૂબ ચોળીને નહાવું અને સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. ઘણી સ્ત્રીઓ નહાવામાંએ જાણે પૈસા બેસતા હોય તેમ પાણી વાપરવામાં કંજુસાઈ કરેછે. તેમાં કેટલીક કુ–

અડ સ્ત્રીઓને તો નહાવુંએ ગમતું નથી.

ચોખાઈ વિષે કવિ દલપતરામ ડાહ્યાભાઈ કહેછે તે કેવળ ખરૂં છે:—

ચોખી ચીજો રાખવી, ચોખાં પહેરો ચીર;
ચોખાં ઘર ને ચોક પણ, ચોખે સુખી શરીર.

ખરાબ ખોરાક તથા પાણીથી અને અસ્વચ્છ હવાથી તંદુરસ્તી બગડેછે. આપણા બધાના જાણવામાં છે કે ખોરાકમાં અવશ્ય બે ગુણ હોવા જોઈએ. પહેલો એ કે તે ઝટ પચી શકે એવો જોઈએ અને બીજો એ કે તે પુષ્ટિકારક હોવો જોઈએ. અમુક જાતનો ખોરાક એક જણને માફક આવેછે તે બીજા તંદુરસ્ત આદમીને ઘણું કરીને માફક આવે, પરંતુ ખાનાર આદમી કમકૌવત અથવા બિમાર હોય તો તેનો ખોરાક તેની ભૂખ અને પાચનશક્તિને અનુસરીને જોઈએ. ધારો કે એક આદમી એક સપાટે શેર બશેર ખાય, પણ તેનામાં તે હજમ કરવાની શક્તિ ન હોય તો એજ ખોરાક તેને ચૂંક, ઝાડો વગેરે રૂપે દુઃખ ઉત્પન્ન કરી તેના શરીર અને મનને દુઃખરૂપ થઈ પડે. પણ જો એટલોજ ખોરાક તે આદમીમાં પાચન કરવાની શક્તિ હોય તો તેના શરીરને ચૈતન્ય અને કૌવત આપેછે.

પાણીમાં શી રીતે બગાડ દાખલ થાયછે તેનું વર્ણન કરવાને અહીં જગ્યા નથી, વાસ્તે ક્યાંનું પાણી સારૂં એજ બતાવવું બસ છે. અમદાવાદ, સૂરત, ભરૂચ, આદિક મોટાં શહેરોમાં ગૃહસ્થનાં ઘરમાં વરસના ઉપયોગને વાસ્તે વરસાદનું પાણી ભરી મૂકવાનાં ટાંકાં હોયછે તેનું પાણી મેહેલ્લાના કૂવાના પાણી કરતાં પીવામાં સારૂં છે. આથી એમ સમજવાનું નથી કે બધા કૂવાનું

પાણી ખરાબ હોયછે. અમે માનીએ છીએ કે કોઈપણ કૂવો ઘાટી વસ્તીથી એટલે ખાળકૂવા વગેરે બગાડનાં મૂળથી ઓછામાં ઓછા બસેં ત્રણસેં વાર દૂર હોય તો તેનું પાણી તંદુરસ્તીને હાનિકર્ત્તા નથી.

આ વિના બીજા કેટલાક કૂવા, જેવા કે તળાવ અથવા નદીને કાંઠે આવેલા કૂવાનું પાણી પણ ચોખું છે. એવા કૂવા અમદાવાદમાં કાંકરીઆને કિનારે, અસારવા ગામના તળાવને કિનારે, વડોદરાના સુરસાગર, સરસિયાદિક તળાવોને કાંઠે છે.

હવા બગાડનારાં સાધારણ કારણોમાં શ્વાસોશ્વાસ, દીવા, ચૂલા, ગટરો, ભાજીપાલા વગેરેનો કોહવાટ મુખ્ય છે. આં ઠેકાણે એ દરેક કારણ વિષે લંબાણથી ન બોલતાં શ્વાસોશ્વાસથી હવા બગડેછે તે સંબંધી કહીએ છીએ. જે ઠેકાણે કોઈ ટાણાપર બહુ આદમીનો જમાવ થાયછે તે ઠેકાણે કોઈ માણસ ખુલ્લી હવામાંથી આવીને બેસે તો તેની ઘ્રાણેંદ્રી (સુંઘવાની ઇંદ્રી)ને ત્યાંની હવામાં ફેરફાર થયેલો માલૂમ પડ્યા વગર રહેશે નહિ. અને જો તે વધારે વાર લગી તે ઠેકાણે બેસશે તો તેના જીવને બેચેન લાગશે. આવું આપણા દરેક ઘરમાં હોયછે, કારણ કે આપણા લોકો "વા સો ધા ઔર બકા સો નકા" એમ ધારી બારી બારણાં બંધ કરેછે. આવી હવામાં દિનપર દિન રહેવામાં આવે તો શરીરમાં કેટલીક જાતના રોગનું મૂળ નંખાય એમાં કાંઈ શક નથી. એથી તાત્કાળિક નુકસાન થયેલાના દાખલા પણ છે. થોડા માસપર રજપુતાના માળવા રેલવેમાં સિદ્ધપુરથી અમદાવાદ મોકલવા માટે એક ડબ્બામાં પચાસ બકરાં ભર્યાં હતાં. એ ડબ્બો બાર કલાક લગી બંધ રહેવાથી તેમાં તાજી હવાની

આવજા બિલકુલ થઈ શકી નહિ તેથી સવારે અમદાવાદ સ્ટેશનપર તે ડબ્બો ઉઘાડયો તેવારે ફકત પાંચેક બકરાં જીવતાં નીકળ્યાં, બાકીનાં બધાં મરી ગયેલાં માલૂમ પ-ડયાં. એપરથી તાજી હવા પ્રાણધારણને કેટલી અવશ્યની છે તે સમજાશે.

પરંતુ એ સઘળું કરવામાં મહેનત તો પડે ખરી. આ દુનિયામાં એવી એકે વસ્તુ નથી કે મહેનત કર્યા વગર મળે. દ્રવ્યથીએ તંદુરસ્તીનું મૂલ વધારે છે. એક ઈંગ્રેજ વિ-દ્વાન કહેછે તે સત્ય છે કે "પહેલું ધન આરોગ્યતા છે". ગમે તેટલો પૈસો હોય, તથાપિ શરીર સારૂં રહેતું ન હોય તો તે કશા કામનો નથી. માટે આવી અમૂલ્ય વસ્તુને કાજે શ્રમ વેઠવોજ જોઈએ. આરોગ્યતા વગરનું જીવતર બોજારૂપ છે. ઘણા રોગોનું મૂળ આળસ છે માટે તે તજવું. મહાવરાથી સઘળું કામ સહેલું થાયછે.

ઋતુસ્રાવ.

દરેક સ્ત્રીની જિંદગીના ત્રણ ભાગ થઈ શકે. પહેલા ભાગમાં જન્મથી તે બાર અથવા ચૌદ વરસની સ્ત્રી થાય તેટલો વખત આવે. બીજો ભાગ ત્યાંથી આશરે ચાળીસ અથવા પચાસ કે પંચાવન વરસની ઉમર થાય ત્યાં લગીનો છે; અને ત્રીજો ભાગ ત્યાંથી માંડીને તે સ્ત્રીનું મરણ થાય ત્યાં સુધીનો છે. આ ત્રણમાંના પહેલા અને ત્રીજા ભાગ વિષે આ ઠેકાણે કહેવાનું નથી.

હવે આ વચલા સમયમાં એટલે સ્ત્રીની ઉમર બાર કે ચૌદથી પચાસ પંચાવન વરસની થાય તેટલા વખતમાં આશરે અઠ્ઠાવીસ દિવસે તેના શરીરમાંથી શરૂઆતમાં

પાણી જેવો, પછી જરા ઘટ્ટ અને રાતા રંગનો, મધ્યમાં ખરેખરા લોહી જેવો અને ફરી એજ અનુક્રમે રતાશ ધીમે ધીમે ઘટી શરૂઆતમાં જેવો હતો તેવો પ્રવાહી પદાર્થ દેખા દેછે. એને રૂતુસ્રાવ, રજસ, આભડછેટ, અળગું, અટકાવ વગેરે કહેછે, અને આ અવસ્થામાં આવેલી સ્ત્રીને રજસ્વળા, માથે આવેલી, અળગી બેઠેલી, અટકાવવાળી આદિક કહેછે. આ બનાવ બધી સ્ત્રીઓમાં એકે સમયે શરૂ થતો નથી. ગામડાંની છોકરીઓમાં અટકાવ મોડો આવેછે અને શાહેરમાં રહેનારીઓમાં વહેલો આવેછે. તેમજ જે લોકોમાં નરનારીઓનો સહવાસ, મળવું હળવું ઘણું થાયછે, તેવા લોકોમાં, અને ગરમ દેશોમાં ઠંડા દેશો કરતાં અટકાવ વહેલો આવેછે. અને વળી જેમ છોકરીનો તંદુરસ્તી વધારે સારી તેમ તેને ખરાબ તંદુરસ્તીવાળી છોકરીના કરતાં વહેલો અટકાવ આવવાનો વધારે સંભવ છે.

આપણા દેશમાં આ બનાવ બાર તેર વરસની ઉમરે સાધારણ રીતે જોવામાં આવેછે. કોઈને રૂતુદર્શન એક, બે, કે ત્રણ વરસ મોડું પણ થાયછે, તેમ કોઈને એકાદ વરસ વહેલું પણ થાયછે. એક દાખલો અમારા વાંચવામાં આવ્યોછે તેમાં એક છોકરી એક વરસની ઉમરે અભડાઈ, આઠ નવ વરસે પહોચી અને દશમે વરસે તેને પ્રસવ થયો હતો. ઠંડા મૂલકોમાં વીસ બાવીસ વરસ લગી પણ અટકાવ આવતો નથી. ઈગ્લાંડમાં આ બનાવ ઘણુંકરીને ચોદમે પંદરમે વરસે બનેછે. રૂશ દેશમાં ઘણી મોડી એટલે વીસથી ત્રીસની ઉમર થાય ત્યાંલગીમાં સ્ત્રીઓ ઘણું કરીને અભડાયછે. હવે રૂતુ બંધ પડવાનો આધાર ઘણુંકરીને શરૂઆત ઉપર છે. જેને વહેલો અટકાવ આ-

વેછે તેનો બહુધા વહેલો બંધ થાયછે અને મોડો તેને મોડો એવું સાધારણ રીતે જોવામાં આવેછે. જેને મોડો આવેછે તેને મોટી ઉમર લગી પ્રસવ થાયછે. કોઇ સ્ત્રી એવી પણ તપાસ કરતાં મળી આવે કે અટકાવ શું છે તે પણ તે જાણતીજ ન હોય. કેટલીકમાં ફકત દહાડા હોયછે ત્યારે તે દેખા દેછે. આ ઘણું અચંબા સરખું છે, કારણ કે સાધારણ રીતે જોતાં આપણે જાણીએ છીએ કે તે વખતે તો અટકાવ બંધ થાયછે. પરંતુ આવા દાખલા ઘણાજ થોડા છે.

આભડછેટ ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર આવી દેખા દેછે. એની શરૂઆતમાં થોડો ઘણો તાવ આવેછે, તથા કમરમાં અને પેઢુમાં દુઃખ વધારે થાયછે. આ બધાનો અર્થ ઘણી હિંદુ છોકરીઓ સમજેછે, પણ ઈંગ્રેજ અને બીજી યૂરોપી પ્રજાની છોકરીઓ સમજતી નથી, કારણ કે તેમનામાં તે વખતે દૂર બેસવાનો રિવાજ નથી. આ વખતથી છોકરી બાલ્યાવસ્થાની મસ્તી, છોકરવાદી, નાદાની વગેરે મેલી દેછે, અને તેનામાં ગંભીરતા તથા શરમાળપણું વધેછે. એ વખતથી છોકરી મટી તેની સ્ત્રી અવસ્થા થાયછે. હવે તે પોતાના ધણી જોડે રહેવાને લાયક થઈ. તેને ગર્ભ રહેવાનો સંભવ આ વખતથી તે પચાસ પંચાવન વરસે અટકાવ બંધ થાય ત્યાં લગી છે.

આપણા લોકોમાં છોકરીઓને અટકાવ આવતાં પહેલાં સાસરે વિદાય કરવાનો રિવાજ બહુજ મૂર્ખાઈભરેલો છે. આ રિવાજથી છોકરીઓનાં શરીરને તથા તેમની પ્રજાને બહુજ નુકસાન પહોચેછે. બાળલગ્ન નિષેધક મંડળીના નિયમોમાં આ ધારો અવશ્યે કરીને દાખલ કરવો જોઈએ એવું અમારૂં મત છે. આપણા પૂર્વજો પોતાની દીકરીઓને

અટકાવ આવ્યા પહેલાં સાસરે વિદાય કરતા નહિ. એ રિવાજ આપણામાંથી નાબુદ થઈ ગયો, પરંતુ આપણી પાસેના દક્ષિણ દેશ (દખણ)માં એ રિવાજ હજુ ચાલેછે. એ ધારો સારો છે અને થોડે દિવસે એ ફરીથી આપણા લોકોમાં દાખલ થાય તો સારૂં. આપણા ખરાબ રિવાજથી આપણે ઈશ્વરી નિયમ તોડી સંસાર કામને લાયક થવાનો કાળ શરીરને નુકસાન કરી વહેલો લાવીએ છીએ એટલુંજ નહિ, પણ જો કોઈ છોકરી બુઢ્ઢાને પરણાવી હોય તો તેને વળી દશમે વરસે પણ સાસરે વિદાય કરવામાં આવેછે. સાસરે વિદાય કરવાનો ખરો વખત અટકાવ આવ્યા પછીનો છે, કારણ કે અટકાવ એ સ્ત્રીની પુખ્ત ઉમરના આરંભનું ખરેખરૂં ચિન્હ છે.

આપણા લોકોમાં અટકાવમાં બૈરાં ત્રણ ચાર દિવસ દૂર બેસેછે અને તે વખતે રાંધવા સીંધવા વગેરે કામ કરતાં નથી. દૂર રહેવામાં ફાયદો છે, કારણ કે જો એવો સજડ વહેમ ન હોત તો સ્ત્રીઓને પોતપોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે ભારે અથવા હલકું ઘરકામ વગેરે વૈતરૂં કરવું પડત. આ સમે ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિ જોતાં સ્ત્રીને સંપૂર્ણ રીતે આરામ લેવાની જરૂર છે. ઊભાં રહીને અથવા બેઠાં બેઠાં પણ કાંઈ ભારે શ્રમનું કામ કરવું નહિ જોઈએ. અમને લાગેછે કે આ સમજૂતી અસલના લોકોને માલૂમ હશે તેપરથી એ યુક્તિ કરેલી હોવી જોઈએ. દીકરી અથવા દીકરો પરણાવવો વગેરે જરૂરનું મોટું કામ હોય તો એક દિવસ નકોરડો અપવાસ કરે અપવિત્રતા જતા રહેલી જણાયછે. આ વખતે આપણાં બૈરાં ઊનના કામળા ઉપર સૂએછે તે બહુ ડહાપણ ભરેલી રીત છે, કારણ કે ગર્ભસ્થાન વગેરેને શરદી થતી અટકેછે. એપરથી અટકાવ

શું છે તે તેમના સમજવામાં છે એમ લાગેછે. આ વખતે ઉઘાડામાં, જેમકે ચોક, અગાશી, તથા જ્યાં જમીનમાં ભીનાશ હોય ત્યાં સૂવું બેસવું નહિ, તેમજ ટાઢે પાણીએ નહાવું પણ જોઇએ નહિ. ચોક, અગાશી, અથવા ભેજ- વાળી જમીનમાં સૂવા બેસવાથી અથવા ટાઢા પાણીએ નહાવાથી અથવા નાહીને તે ભાગને ઠંડો પવન લાગવા દેવાથી ગર્ભસ્થાનનાં દરદ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે. આ- પણા લોકોમાં ચોથે દિવસે નાહીને લૂગડાં વગેરેને બાઇ અટકી શકેછે. પણ પારસી લોકોમાં જ્યાં લગી આભડછેટ દેખા દે ત્યાં લગી દૂર બેસવાનો સખ્ત રિવાજ છે. યાહુદી લોકોમાં પણ જાણ્યામાં ઓછામાં ઓછા આઠ દિવસ લગી દૂર બેસેછે. કોઈ સ્ત્રીને અટકાવ બે દિવસ, કોઇને ત્રણ, કોઇને ચાર અને કોઇને વધારે દિવસ ચાલેછે. જો એક દિવસનો એક સ્ત્રીનો અટકાવ એટલે બહાર જતો પ- દાર્થ ભેગો કર્યો હોય તો તે બીજી સ્ત્રીના એક દિવસ- નાની બરાબર ભાગ્યે થશે. માટે જો ગર્ભસ્થાન વિષે ખબર મેળવવી હોય તો પહેલાં તે સ્ત્રીના અટકાવનો વ- ખત એને કેટલો તે જાણવાની જરૂર છે. અને સ્વાભાવિક વજન કરતાં ઓછો કે વત્તો અથવા થોડી કે વધારે મુદ્દત ચાલ્યો તે જાણવું વધારે અગત્યનું છે. અનેક કારણોથી અટકાવ વધેછે અને ઘટેછે. આની તજવીજ તે ભાગને વાસ્તેજ તપાસવાની રીતિ છે તેથીજ થાય અને એનેવાસ્તે તથા ગર્ભસ્થાનનાં દરદ જાણવાને ધન્વંતરી જેવાની પણ કલ્પના નકામી છે. નાડીપર હાથ મેલે આ દરદો વિષે કેટલી ખબર પડે એ જેણે વૈદકનો અભ્યાસ કર્યોછે તેને ખબર છે એટલુંજ નહિ, પણ નાડી તપાસ કેટલાંક દરદોમાં માંદા આદમી વિષે ખરેખરો અડસટ્ટો કાઢી આપેછે, ત-

થાપિ આ જાતનાં દરદોમાં તો તે જુજ કામની છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે અટકાવ બરાબર પાળવામાં આવતો નથી, એટલે આ નવરાશના વખતમાં આરામ લેવાને બદલે દળવા ખાંડવાનું કામ લેઈ બેસેછે તે કારણથી અથવા બીજાં કારણોથી તે કાંતો વધારે દિવસ પહોચેછે અથવા વધારે આવેછે, અથવા જ્યાં લગી ચાલે ત્યાં લગી અને તેની અગાઉ અને પછાડી થોડા દિવસ લગી પીડાકારી થઈ પડેછે. તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં કોઈપણ જાતની પીડા સ્ત્રીને થવી જોઇએ નહિ. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં તે બહુજ થોડો થઈ જાયછે. કેટલીક બૈરીઓમાં કોઈપણ જાતના સ્ત્રીના ખાસ શરીર ભાગ નહિ હોવાને લીધે અટકાવ આવતો નથી. આ તરેહના પણ દાખલા જોવામાં આવેછે, પરંતુ તેઓ થોડાજ છે. છોકરૂં જનમ્યા પછી ઘણું કરીને નવ દશ મહિના લગી અટકાવ દેખા દેતો નથી, પણ ત્યાર પછી ઘણુંકરીને તે પાછો દેખા દેછે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે સ્ત્રીનું શરીર બાળકને ધવરાવવાનો અને અટકાવનો એ બે જાતનો મારો ખમી શકે એમ નથી. આની સાબિતીને વાસ્તે આપણે કાંઈ શોધવા જવું પડે તેમ નથી. બાળકને દાંત આવવા માંડેછે તેવારે તેમાંના થોડા બહાર ફૂટ્યા પછી તેને ખાવા શીખવાનું મન થાયછે. ખાધાથી તેના પેટમાં કાંઈક પડેછે એટલે દૂધની લલુતા તે છોડેછે. આ વખતથી સાધારણ રીતે દૂધ પણ ઓછું થતું જોવામાં આવેછે. પણ તે પોતાની મેળે ધાવવાનું બંધ કરેછે અથવા બીજું નાનું છોકરૂં થવાથી બંધ કરવાની જરૂર પડેછે તે વિના આપણાં ઘણાંખરાં બૈરાં ધાવણ છોડાવતાં નથી એ તેમની મોટી ભૂલ છે. ઉપર કહ્યું છે કે એ વખતમાં સ્ત્રીના થાનમાંથી દૂધ અછવાઈ જાયછે તથા

તેનો પુષ્ટિકારક ગુણ ઓછો થાયછે તેથી એકલા ધાવણ ઉપરજ બાળકનો આધાર રાખ્યો હોય તો જોઈએ એટલું દૂધ નહિ મળવાથી તથા પુષ્ટિકારક નહિ હોવાથી બાળક નબળું પડી જવાનો સંભવ છે. તેમજ સ્ત્રીની તંદુરસ્તીમાં પણ બીગાડ થાયછે. એ બે જાતનો માર—અટકાવ અને ધાવણ—બૈરાંના શરીરપર પડવાથી તેમને બહુ નુકસાન પહોંચેછે. છોકરાંને દાંત આવવા માંડે ને તે ખાતાં શીખે એટલે ધાવણ છોડાવવું. એ વિષે આગળ કહેવામાં આ-વશે. ધાવતું બંધ થવાને ઠેરવેલે વખતે તેની માને રજો-દર્શન પુનઃ થાય એવો ઈશ્વરી નિયમ છે.

ગર્ભધારણ.

પાછળ આપણે કહી ગયા કે અટકાવ આવ્યા પછી સ્ત્રી સાસરે રહેવા લાયક થાયછે, કારણ કે રૂતુસ્રાવ બ-તાવેછે કે હવે સ્ત્રી ગર્ભવંતી થઈ શકે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહેછે કે તુરતજ ખબર પડેછે, પણ સાધારણ રીતે ઘણી-ખરી સ્ત્રીઓને ખબર પડતી નથી. ગર્ભ રહેવાનું પહેલું ચિન્હ અટકાવ દેખાતો બંધ થાયછે તે છે. એ ઉપરથી ઘણાંખરાં બૈરાં દિવસ રહ્યા ગણી દહાડા ગણેછે. આને લગતા થોડા અપવાદ છે તે જણાવવાની જરૂર છે. કે-ટલીકવાર ગર્ભસ્થાનને લગતા ભાગોનાં દરદથી અથવા બીજા અવયવોનાં, તેમાં વિશેષે કરી ફેફસાંનાં, દરદથી પણ અટકાવ આવતો નથી. તેમ અટકાવ આવવાના થોડા દહાડા પહેલાં દહાડા રહ્યા હોય તો ઓછો અટ-કાવ આવેછે. આ ઉપરથી એટલુંજ કહેવાનું કે અટકાવ નથી આવતો વાસ્તે દહાડા છે એ કહેવું સાધારણ રીતે

ખરૂં છે, પરંતુ ઉપર કહેલી વાત હમેશા ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. છેલ્લે એટલુંજ કહેવાનું કે અટકાવનું બંધ થવું એ તંદુરસ્ત સ્ત્રીમાં દિવસ રહ્યાનું ખાતરી લાયક ચિન્હ છે.

સવારના પહોરમાં અરજ પડેછે (મોળ તથા ઓકારી આવેછે) તે ગર્ભધારણનું બીજું ચિન્હ છે, દહાડા રહ્યા પછી કોઈ સ્ત્રીને વીસ પચીસ દિવસે અને કોઈને મહીને સવારમાં ઊઠતાંજ મોળ તથા ઓકારી આવેછે. ઘણી સ્ત્રીઓ આથી બહુ હેરાન થાયછે. ખોરાક જોતાં તેમને ઓકારી આવેછે તેથી તેમનાથી ખવાતું નથી અને શરીર નાકોવત થતું જાયછે, તે કારણથી તેમના જીવનું જોખમ થવાની ધાસ્તી ઉત્પન્ન થાયછે. પચીસેક વરસની એક સ્ત્રીને જયારે જયારે દહાડા રહેછે ત્યારે ત્યારે બીજે મહીનેથી આ ચિન્હ શરૂ થાયછે અને મહીનો એક ચાલેછે. મોળ એટલી તો સખ્ત આવેછે કે તેનાથી સુખે બેશી શકાતું નથી અને ખોરાક સામું તો જોવાતુંજ નથી. તે બિચારી એ મહીનો મહાદુઃખમાં ખેંચી કહાડેછે અને તે વખતમાં દુઃખથી અને ભૂખથી હેરાન થઈ છેક નાકોવત થઈ જાયછે. અમુક દિવસ પૂરા થયે મોળ પોતાની મેળે મટી જાયછે અને તે પાછી કૌવતવાન થાયછે. આ દાખલામાં બતાવ્યા પ્રમાણે બધીજ સ્ત્રીઓને એવી સખ્ત મોળ આવતી નથી. પરંતુ સાધારણ મોળ તો ઘણીખરી સ્ત્રીઓને આવેછે. આથી-કરીને સાધારણ રીતે બૈરાં સવારમાં કલાક બે કલાક હેરાન થાયછે, પણ પછી હેરાન થતાં નથી. ઉપર કહ્યું તેથી ઊલટા દાખલા પણ છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ મોળ શું તે સમજતી પણ નથી, તેમ કેટલીકને એક બે વખતે મોળ ન આવેલી, પણ ત્યાર પછીના ગર્ભધારણ વેળા

મોળે દેખા દીધેલી ખરી. આને લગતા સહજ ઉપાય દરેક કુટુંબમાં થઈ શકે એવા નીચે પ્રમાણે છે:—વૈનમ એપિકયાક બાર ટીપાં, પાણી દોઢ ઔંસ. એમાંથી એક ચમચો દર કલાકે પીવો. આના કરતાં સહેલાઇથી મળી આવે એવો ઈલાજ એ છે કે મોળથી હેરાન થતી બાયડીને સોડાવાટર આપવું. આ મોળ ત્રીજે મહીને બંધ થાયછે અને કેટલીક સ્ત્રીઓને ચોથે મહીને બંધ થાયછે.

ત્રીજું ચિન્હ એ છે કે ગર્ભવંતી સ્ત્રીના થાનમાં દુખાવો થાયછે અને થાન મોટાં થાયછે. એનું કારણ એ છે કે હવે પછી બાળકના ધાવણને અર્થે દૂધ પૂરૂં પાડવાને થાનમાં ફેરફાર શરૂ થાયછે. એ ચિન્હ ઘણુંકરીને બીજે મહીને દેખા દેછે. કેટલીક બાયડીઓને થોડા માસ કેડે થાનમાંથી જરાક દૂધ ચૂએછે અથવા દબાવ્યાથી દૂધ જેવો ધોળો પ્રવાહી નીકળેછે. આ ચિન્હને પહેલા ગર્ભધારણ વખત દહાડા રહ્યાનું ખરૂં ચિન્હ ગણી શકાય, પરંતુ પછીથી એપર વિશ્વાસ રાખી શકાય નહિ, કારણ કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો ન હોય તોએ બાળકને ધાવણ મૂકાવ્યાં કેડે થોડા મહીના લગી થાનમાં લગીર દૂધ રહેછે. આ વેળા અસ્વચ્છ લોહીવાળી શિરાઓ જથાબંધ થાન ઉપર પથરાએલી માલૂમ પડેછે. થાન કઠણ અને ગાંઠાગાંઠાવાળાં જણાયછે અને ડીંટડી જરા ઊપસી આવેલી દેખાયછે. ડીંટડીની આસપાસ રતાશ પડતા આછા ગુલાબી રંગનું જે ચક્ર છે તે બીજે મહીનેથી કાળાશ પકડતું પકડતું જેમ મહીના થતા જાયછે તેમ વધારે કાળું પડતું જાયછે. આ ચક્રમાં ઓછી અથવા વધારે કાળાશનો આધાર સ્ત્રીના શરીરના વર્ણ ઉપર છે. એ ચક્રનો વ્યાસ એકથી દોઢ ઈંચ હોયછે. અને જેમ જેમ મહીના

થતા જાયછે તેમ તેમ ઘણુંખરો બાયડીઓમાં એનો વ્યાસ વધતો જાયછે અને ચક્ર વિશેષ કાળું થતું જાયછે. આ ચિન્હથી પહેલીવાર દહાડા રહ્યા હોય તો પારખવાને મદદ મળેછે. પરંતુ પછીના વખતમાં મદદ મળતી નથી, કારણ કે બાળક જનમ્યા પછી એ ચિન્હ જતું રહેતું નથી. તથાપિ દહાડા રહેછે તેવારે તે ચક્ર બહુજ કાળું થાયછે. દાકતર ટાન્નર કહેછે કે એ ચિન્હનો વિલ્યમ હંટરને એટલો તો ભરોસો હતો કે તે હમેશા એમ કહેતો કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યોછે કે નહિ તે એજ ચિન્હપરથી હું કહી શકું.

ચોથું ચિન્હ ચોથો મહીનો પૂરો થતાં અથવા દશ પંદર દહાડા પછી દેખા દેછે. એ ચિન્હ ગર્ભસ્થાનમાં બાળકની હાલચાલ થાયછે તે છે. કોઈવાર બાળકની હાલચાલ વહેલામાં વહેલી ત્રીજે મહીને જણાયછે, અને કેટલીકવાર મોડામાં મોડી પાંચમે અથવા છઠ્ઠે મહીને જણાયછે, પરંતુ એવા દાખલા થોડા છે. એપરથી જણાશે કે એ હાલચાલનો સમય નક્કી નથી, તથાપિ બહુધા ઉપર કહી તે મુદ્દતે જણાયછે. એ ચિન્હ ઘણુંજ અગત્યનું છે, કારણ કે એ વેળા બાળકની હાલચાલ સ્ત્રીને લાગેછે અને હવે તેનું પેટ મોટું થાયછે. હવે અરધી મજલ આવી પહોચીછે અને એ સમય પછી કસૂવાવડનો સંભવ ઓછો રહેછે. એ વખતે ઘણીવાર સ્ત્રીને ફેર ચઢેછે અને કેટલીક વાર હિસ્તીરિઆ‡ થયા

‡એ એક પ્રકારનો રોગ છે તે બહુધા સ્ત્રીઓને થાયછે. કવચિત્ પુરૂષને પણ થાયછે. એ રોગ થતા પહેલાં મન ઉદાસ રહેછે, શ્વાસ લેતાં મુસ્કેલી પડેછે અને પેટમાંથી ઉપલી મેર ગળામાં ગોળો ચડતો હોય એમ લાગેછે. સ્ત્રી ડસકાં ખાઇને

જેવું લાગેછે. વળી કેટલીક સ્ત્રીઓને એ હાલચાલના ચોકસ સમયની બિલકુલ ખબર પરતી નથી. પરંતુ એવા દાખલા થોડા છે. પક્ષી પાંખ ફડફડાવતું હોય અથવા કાંઈ કૂદતું હોય તેના જેવી એ હાલચાલ કેટલીકને લાગેછે. હાલ-ચાલના પહેલા દિવસ કેડે એ ફડફડાટ ઘણુંકરીને દહાડામાં દશ બાર વખત થાયછે. અને ઘણા દિવસ લાગલાગટ થાયછે તોપણ કોઈ સ્ત્રીને બાળકની ગતિની ખબર પડતી નથી અને પડેછે તો ઘણી થોડી પડેછે. ગર્ભસ્થાન પેટમાં ઊંચે ચઢવાથી એ હાલચાલ થાયછે, કારણ કે તેનું કદ મોટું થવાથી તેને માટે હેઠળ માગ રહેતો નથી. બીજું કારણ એ છે કે બાળકના અવયવ ખીલવાથી તેનામાં શક્તિ આવેછે તેથી તે ગર્ભસ્થાનમાં હાથપગ હલાવેછે.

લોકોના સમજવામાં સાધારણ રીતે એમ છે કે બાળકની જિંદગી હવે શરૂ થઈ. પણ ખરું જોતાં એમ નથી. જે દિવસે ગર્ભ રહ્યો તે દિવસથીજ જિંદગીની શરૂ-આત છે. ઉપર કહેલો સાધારણ અભિપ્રાય હોવાને લીધે વિધવાઓ આ વખત આવે તે પહેલાં ગર્ભપાત કરેછે. દાકતર ચેવાસી કહેછે કે કોઇવાર અપચો અને તેને લીધે થતો ગરબડાટ તથા બાળકની હાલચાલ એ બેમાં ભૂલ થાયછે. એ ભૂલ અટકાવવાને માટે નીચલાં બે સાધન

રડેછે, અને વખતે ખડખડ હસેછે. પછી બધા અવયવો તણાઇ જાય તે બેભાન થાયછે. થોડીવાર કેડે એ ચિન્હ બંધ પડેછે અને તેને પાછું ભાન આવેછે. એટલીવાર તેને શું થ-તું હતું તેની તેને ખબર રહેતી નથી. હિસ્તીરિઆનો આવેશ થોડી મિનિટથી કેટલાક કલાક અને વળી કેટલાક દહાડા પ-હોચેછે. એ રોગ થાયછે તે વારે કેટલાક મૂર્ખ લોક ભૂત અથવા બલા વળગીછે એમ ગણી બાપડી સ્ત્રીને મહામહા દુઃખ દીતાડેછે એ ઘણું ખેદકારક છે.

બસ થશે. પહેલું, પેટપર હાથ ચપટો રાખી તેને જરા દબાવવું, એટલે પેટનો ફૂલાવો અપચાને લીધે હશે તો આંગળાં નીચે ગડગડાટ થશે અને ફૂલાવો બેસશે. બીજું, પેટ ઉપર આંગળી મૂકીને તેપર બીજે હાથે આંગળી ઠોકવી, એટલે દહાડાને લીધે પેટ મોટું થયું હશે તો પડઘમના જેવો અવાજ નહિ થતાં લાકડાપર ઠોકવાથી જેવો અવાજ થાયછે તેવો થશે.

પાંચમું ચિન્હ એ છે કે પેટ મોટું અને કઠણ થાયછે. કેટલાંક બૈરાંનાં, જેવાં કે મારવાડીના બૈરાંનાં, પેટ તેમના પોશાકને લીધે ફૂલેલાં લાગેછે. આવું કારણ હોયછે તેવારે તેમનાં પેટ પોચાં રૂ જેવાં લાગેછે.

છઠ્ઠું ચિન્હ એ છે કે ડુંટી ખૂબ ઊપસી બહાર આવેછે. બાળકની હાલચાલ શરૂ થયા પછી એ ચિન્હ જણાયછે. પહેલા બે માસ લગી ડૂંટી બેશી ગએલી હોયછે. પરંતુ જેમ જેમ મહીના થતા જાયછે તેમ તેમ ડુંટી વધારે બહાર આવતી જાયછે. ડાકતર દેન્માન કહેછે કે ડુંટી નિરંતર બહાર આવતી જાયછે અને છેવટે પેટની ચામડીની સપાટીએ આવેછે. અને દહાડા છે કે નહિ તે વિષે શક હોય તેવારે એ બાબતપર બહુ લક્ષ આપવું જોઈએ. આ થવાને પાંચ છ મહીના થવા જોઈએ.

સ્ત્રીનું શરીર તવાઈ જઈ હાડકાં નીકળેછે તે સાતમું ચિન્હ છે. એ વેળા ચહેરાનો રંગ બદલાઈ જાયછે અને નાકે ખંજવાળ આવેછે. ગર્ભધારણની શરૂઆતના વખતમાં ચહેરાનો રંગ બદલાયછે, પરંતુ જેમ જેમ મહીના થતા જાયછે તેમ તેમ ચહેરો પાછો ઠેકાણે આવેછે. બીજાં કારણોથી પણ શરીરમાં અશક્તપણું આવેછે, પરંતુ ગર્ભ રહેવાનાં બીજાં ચિન્હોની જોડે દુર્બળતા હોય તો દહાડા

રહ્યાની સ્ત્રીને ખાતરો થાયછે. શરીર એકાએક દુખળું થવાથી ગર્ભ રહ્યોછે એવું ભારે શરીરવાળી ઘણી બાયડીઓ કહેછે. પ્રથમ નહિ તો છૂટાછેડા થયા પછી શરીર પાછું હતું તેવું થાયછે. આવું બહુ થોડી સ્ત્રીઓમાં બનેછે.

આઠમું ચિન્હ મૂત્રાશયમાં ચેળ આવેછે તે છે. એ ચિન્હ કેટલીકવાર દહાડા રહ્યાનું એક ચિન્હ છે તેમ પ્રસવ થવાને થોડીવાર છે એવું ઘણીવાર એપરથી જણાયછે. ગર્ભ રહેછે તે વખતમાં એટલી તો ચેળ આવેછે અને દુખાવો થાયછે કે પેશાબ કરવાને સ્ત્રી ઊંઘમાંથી ઝબકી ઊઠેછે. ગર્ભની હાલચાલ બંધ પડેછે તેવારે એ ચેળ આવતી બંધ પડેછે, પરંતુ પ્રસવ થવાની આગમચ પાછી દેખા દેછે, તથાપિ તે વેળા ઘણું કરીને દુખાવો થતો નથી. એનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે આશરે એક શેર જવના પાણીમાં અઢી રૂપિઆભાર ગુંદર નાંખી ચૂલાપર તપાવી તેને એકરસ કરવો અને રોજ રાતરે સૂતી વખત એ કાવો પીવો. જોઇએ તો એમાં થોડી સાકર નાંખવી.

સુસ્તી, ઘણું થુંક નીકળવું, છાતીના નીચલા ભાગમાં લાહે, દાંતનું કળવું, અપચો, અભાવ, ચીઢીઆપણું, વગેરેમાંનું હરકોઈ ઘણુંકરીને ગર્ભધારણની જોડે હોયછે. પરંતુ આ ચિન્હો જુદાં જુદાં બીજા કારણોથી પણ થાયછે, માટે એકલો એમનાપર ભરોસો રાખી શકાય નહિ. જો આ ચિન્હો અટકાવના બંધ પડવાની જોડે, સવારમાં ઊઠતાં આવતી મોળ જોડે, છાતીના ભરાવની અને ડીંટડીની આસપાસ થતી કાળાશની જોડે, તથા પેટમાં ગર્ભના ચલનની જોડે માલૂમ પડે તો તેથી ગર્ભ રહ્યા વિષે વધારે ખાતરી થાયછે. સુસ્તી, કલેજાની લાહે, વગેરે સંબંધી ન કહેતાં અભાવ વિષે જરા કહેવું જોઇએ. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને

ઘણી ઘણી વસ્તુઓ વિષે અભાવ થાયછે. જે વસ્તુઓ આપણે આહીને માગીએ તે વસ્તુઓપર એ વેળા અભાવો થાયછે, અને તેને બદલે અટાયાંની રાખ, ઠીકરાં, વગેરેપર બહુ ભાવ વધેછે. આ બહુ નુકસાનકારક છે માટે જેમ બને તેમ મન મારવું અને નુકસાન ન થાય તેવી વસ્તુઓ ખાવી. એમ કરવાથી ખરાબ વસ્તુઓની વાસના જતી રહેશે.

ઉપર જે ચિન્હો કહ્યાં તેપરથી એમ સમજવાનું નથી કે દાકતરને એ ચિન્હોપરજ બૈરીને દહાડા છે તે સમજવાનો આધાર રાખવાનો છે. પરંતુ તેની પાસે એવાં સાધનો છે કે તેવડે ખાતરીથી કહી શકાય કે તેને દિવસ રહેલાછે. પણ આ ચોપડીમાં લખવાં અઘટિત લાગવાથી આ ઠેકાણે લખ્યાં નથી.

હવે દહાડાવાળી બૈરીના પોશાક વિષે આ ઠેકાણે બે બોલ કહેવાની જરૂર છે. આપણા લોકોમાં ચોદ પંદર વરસની છોડીને ગર્ભવંતી જોવી એ બહુ નવાઈ જેવું નથી. આવી નાની ઉમરની છોકરીઓ જરા શરમાયછે તેથી તેઓ તાણીને લૂગડાં પહેરેછે. આથી કસવાવડ થવાનો સંભવ છે, માટે લૂગડું ઢીલું પહેરવું. આપણે ઉપર કહી ગયા કે આવી વખતે છાતીનો ભરાવ બહુ થાયછે, વાસ્તે ચોળી, કાંચળી, વગેરે જરા ઢીલાં રાખવાની બહુ જરૂર છે.

નહાવા ધોવા વિષે ફકત એટલુંજ કહેવાનું છે કે શિયાળામાં અને ચોમાસામાં ટાઢ ચઢી જાય તેવે ઠંડે પાણીએ તેણે નહાવું નહિ.

આપણા લોકોના સમજવામાં સારૂ છે કે કેટલાક મહીના થયા પછી ગાડાં વગેરેમાં બેશીને મુસાફરી કરવાથી કસૂવાવડ થાયછે એટલુંજ નહિ, પણ આગગાડીની

લાંબી મુસાફરીથી પણ કસૂવાવડ થયેલી સાંભળવામાં છે. માટે આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દહાડાવાળી બૈરીએ એ કામ માથે લેવું નહિ. પગે બહુ ચાલવું એ પણ ઘણું નુકસાનકારક છે, તથાપિ થોડું હરફર કરે તો ફાયદો છે. એથી તેની તંદુરસ્તી સારી રહેછે, ખાદો પચીને સાફ આવેછે અને મન નિરાશ થતું અટકેછે. સાધારણ કસરત, ખુલ્લી હવા, અને માફકસર કામ એ ત્રણે જરૂરનાં છે. એ ત્રણથી સૂવાવડ સહેલી થાયછે, અને સૂવારોગ કહીને ધૂતી લેનારાના ભયનો અટકાવ થાયછે. આને લગતી એક વાત જો સાધારણ રીતે સમજવામાં આવે તો બસ છે. વટનગરા કણબી, કોળી, રબારી, વગેરે મહેનતુ લોકોની બાયડીઓની સૂવાવડ ઘણુંકરી સહેલી અને નીરોગી હોયછે, પણ બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રી, વાણીઆ, આદિ ઊંચ વર્ણની બાયડીઓ સૂવાવડમાંથી ઊઠેછે તેવારે મુડદાલ જેવી દીઠામાં આવેછે તેનું શું કારણ? સાધારણ કસરત, ખુલ્લી હવા, અને માફકસર કામ એ ત્રણથી તેઓ વિરકત રહેછે તેથી એમ થાયછે. એમ વિરકત રહેવાને લીધે બૈરાં સૂવાવડને એક મોટી ઘાત સમજેછે અને તેથીજ કરીને 'નાહી ધોઈ ઊઠે ત્યારે ખરૂં' એ કહેણી થઈ પડીછે.

ગર્ભવંતી બાયડીને માથે જાસ્તી કામનો બોજો નાંખવો ખોટો છે. આ વાતપર વિશેષ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે, કારણ કે આપણામાં કેટલીક ક્રૂર સાસૂઓ વહુઓ ઉપર ઘણો જૂલમ ગુજારેછે, અને તેથી ઘણાં માઠાં પરિણામ નીપજેછે. ગર્ભવંતી બાયડીએ વાંકાં વળવું નહિ, બહુ ભાર ઉપાડવો નહિ, અને પહોચાય એવું ન હોય ત્યાં પહોચવાને જોર કરવું નહિ. કેટલીક બાયડીઓને દહાડા રહેછે તેવારે તેઓ આખો દહાડો આળસુ પડી

રહેછે. તેઓ એમ સમજેછે કે અમે અશક્ત છીએ, અમારાથી કામ થઇ શકે નહિ. પરંતુ એ તેમની મોટી ભૂલ છે. દહાડાવાળી બાયડીને દિવસે થોડો આરામ લેવાની જરૂર છે ખરી, પણ ખરેખરો થાક લાગ્યો હોય ત્યારેજ આરામ લીધાથી ફાયદો થાયછે. તેણે રાતરે જાગવું નહિ. દશ વાગતે સૂઇ જવું અને સવારમાં વહેલું ઊઠવું.

હમેલમાં ઝાડાનો બંધકોશ સાધારણ છે. આ અટકાવવાને ખાવાનો પૂરતો બંદોબસ્ત અને યોગ્ય અંગકસરત એ બે વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. એમ કરવાથી સાફ ઝાડો ઉતરશે. તેમ છતાંએ કદાચ ન ઉતરે તો સાધારણ વપરાતું જાડે લૂગડે ગાળેલું એરંડીયું એક ચમચો લેવું, અથવા મધ, કાળી દ્રાખ, વગેરે લેવાં, પરંતુ ગભાવસ્થામાં સખ્ત રેચ અપાય નહિ એવો આપણા લોકોમાં ડહાપણ ભરેલો ધારો છે તે હમેશા ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ. આવી વખતે નસોતર, સોનામુખી, કાળા દાણા, વગેરેનો રેચ આપવો નહિ. ઝાડાના બંધકોશથી ગર્ભના પ્રસવમાં કેટલીકવાર અડચણ પડેછે અને કેટ-લીકવાર પ્રસવના જેવો પેટમાં જૂઠો દુખાવો થાયછે. અને તે પરથી બૈરાંને વૈદ્યક મત પ્રમાણે પ્રસવ વખતે ઝાડાનો ખુલાસો છે કે નહિ તે વિષે સવાલ પૂછવામાં આવેછે અને તેને માટે ઘટતો ઉપાય કરવામાં આવેછે. જે સ્ત્રી આવી રીતે ઝાડાના બંધકોશથી હેરાન થતી હોય તેને દીવેલનો સુખરેચ આપવો, અથવા તેને બદલે ગુલા-બનાં ફૂલ અને ખાંડ ભાતમાં ખવરાવવાં. ઉપર કહેલો દીવેલનો સુખરેચ સારામાં સારો છે. એથી નુકસાન થવાનો કાંઇ પણ સંભવ નથી. જે સ્ત્રીને એરંડીયું પીતાં કંટાળો આવતો હોય તેણે આ પ્રમાણે કરવું:—એક નાની પ્યાલી

લઈ તેને પાણીએ સાફ ધોઈ નાંખો તેની બાજૂએ ભીની રાખવી. પછી અડધી પ્યાલી ઠંડા પાણીથી ભરી પ્યાલીની બાજૂને અડે નહિ એમ એક ચમચો એરંડીયું નાંખવું, અને એકજ ઘુંટડે પી જવું. એમ કરવાથી તેને બદ-સ્વાદ લાગશે નહિ. બીજી રીત તાજા ગરમ દૂધમાં રેડીને પીવાની છે. ત્રીજી રીત ચા જોડે અથવા બૂનદાણા (કાફી) જોડે પીવાની છે. કાફી જોડે પીવાથી બે લાભ છે. કાફી જાતે રેચક છે તેથી એરંડીયું થોડું જોઈએ છે. ચા અને કાફીમાં ખાંડ નાંખવી. ચોથી રીત નારંગીના રસમાં પીવાની છે. વળી જેટલા દીવેલથી ઝાડો આવે તેટલું મધ પીવાથીએ ઝાડો આવશે. જેમને હમેશા બંધકોશ રહેતો હોય તેમણે અઠવાડીઆમાં આવો જુલાબ લેવો. પરંતુ જુલાબ લેવોજ એમ ધારીને ન લેવો. જરૂર હોય તોજ લેવો.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ઘણીવાર હરસ થાયછે. એ હરસ નાની, પોચી, કાળાશ પડતી રાતી વટાણા જેવડી અને વખતે ચણીબોર જેવડી ગુદાની અંદર અથવા બહાર ગાંઠો છે. દૂઝતા અને વગર દૂઝતા એમ બે જાતના હ-રસ છે. હરસ દૂઝેછે તેવારે ઝાડે જતાં તેમાંથી લોહી નીકળેછે. જ્યારે હરસ બહુ મોટા હોયછે ત્યારે ઝાડે જતાં આંતરડાંનો ભાગ બહાર આવેછે તેથી વધારે દુ-ખાવો થાયછે. આંતરડું બહાર આવે તો આસ્તે રહીને આંગળીવતી તેને અંદર ઘાલી દેવું. બંધકોશથી, અ-તિસારથી, અથવા સખ્ત જુલાબ લેવાથી હરસ બહુ દુઃખ દેછે. ઘણીવાર છૂટા છેડા થતાં લગી હરસની ગાંઠો રહેછે. પ્રસવ થયા પછી ઘણુંકરીને તે જતી રહે-છે. હરસથી ઘણો પીડા થતી હોય તો વાસણમાં ઊનું પાણી ભરી વરાળ નીકળી ન જાય તેમ બંધ કરી તેનાપર

થોડીવાર બેસવું અને પછી તરત દૂધમાં લોટ ભેળી તેને વાટકીમાં ગરમ કરી તેનું પોટીસ બાંધવું. અગર તે ભાગ પર શેક કરવો, અથવા દીવેલ ચોપડવું, અથવા શેક જોડે કાથો, ફટકડી અને બાવળની છાલનો ભૂકો ભભરાવવો, અથવા દીવેલમાં કાલવીને ચોપડવો. દરદ અતિશે હોય તો એ વસ્તુમાં અફીણની મેળવણી કરવી.

ગર્ભવંતી સ્થિતિમાં કેટલીક તરેહની પરહેજી પાળવાની જરૂર છે. જેમ સાધારણ રીતે બધા આદમીને કામકાજરૂપી કસરતની જરૂર છે તેમ ગર્ભવંતી સ્ત્રીને પણ જરૂર છે. પણ તેણે બહુ જોરનું અથવા દોડાદોડનું કામ કરવું નહિ, કારણ કે એમ કરવાથી કસૂવાવડ થવાનો સંભવ છે. ગાડામાં કે ઘોડાપર ઝાઝી મુસાફરી કરવી નહિ, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને છેલ્લા માસમાં તો આ બાબતપર ધ્યાન રાખવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ કે કોઈ કોઈવાર આવી રીતે મુસાફરી કરવાથી કસૂવાવડ રસ્તામાંજ થયેલી બાયડીઓના દાખલા આપણા બધાના જાણવામાં છે. કેટલીકવાર આગગાડીમાં મુસાફરી કરવાથી પણ કસૂવાવડ થયેલીછે. માટે છેલ્લા માસમાં તો મુસાફરી બિલકુલ કરવી નહિ.

કેટલીક બીજી તરેહની પરહેજી પાળવાની પણ જરૂર છે. આપણા લોકોમાં છેક છૂટાછેડા થતાં લગી બૈરીઓ પોતાની મેડીએ સૂવાનું રાખેછે તે રિવાજ બહુ ખોટો છે. ત્રણ ચાર મહીના કેડે એ બંધ કરવું સારૂં છે.

બંધકોશથી પ્રસવમાં ઘણું કષ્ટ થાયછે માટે ખાવામાં ધ્યાન આપવું. સારો પચે એવો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક વારાફરતી ખાવો; અપચો થવા દેવો નહિ; શાક તરકારી તથા ફળ વિશેષ ખાવાનો મહાવરો રાખવો;

સવારમાં ઊઠતાંનેવાર થોડું ટાઢું પાણી પીવું; ખુલ્લી હવામાં ફરવું; રાતે મોડા સૂધી જાગવું નહિ; અને ઝાડેઝપટે નિયમસર જવાની ટેવ પાડવી. કેટલીકવાર કેટલીક સ્ત્રીઓને વધારે વાર ઝાડેઝપટે જવું પડેછે, પણ આમાં કાંઈ વધારે ઝાડો ઉતરતો નથી. પરંતુ એ તો બંધકોશનું એક ચિન્હ છે. આથી કુદ્રત બંધકોશ મટાડવાનો પ્રયત્ન કરેછે તેને લોકો ઝાડો ગણી અફીણ વગેરે ઔષધિઓ ખાઈ વધારે હેરાન થાયછે. આને બદલે જરા દીવેલ કે મધ પીએ તો ઘણો ફાયદો થાય. કેટલીક વખતે ઉપર કહેલી રીતે ઝાડા જોડે પેટમાં દુખાવો થાયછે. એ વેળા પોટલીનો શેક કરવો અથવા ઊના પાણીનો શીસો પેટ ઉપર ફેરવવો.

કેટલાંક બૈરાંને ખાટા ઓડકાર આવેછે અને મોંમાં પાણી આવેછે. એમણે ખાધાપીધાનો પૂરતો બંદોબસ્ત રાખવો જોઈએ.

કેટલીકવાર ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓના પગમાં બહુ ચૂંથારો થાયછે. ચૂંથારો થતો હોય તે ભાગથી થોડેક છેટે તાણીને રૂમાલ બાંધવો, અથવા ઈંટ કે નેવું તપાવી શેક કરવો, અથવા બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી તેનાથી શેક કરવો. પીપળીમૂળ તથા સાકર સરખે ભાગે લેવાં અને તેની ફાકી કરી રાખવી. એમાંથી દરરોજ સવારે અથવા સૂતી વેળા એક પાઈભાર ફાકી ફાકવી.

કેટલાંક બૈરાંને સફેત ધાત તેમની કાયામાંથી જાયછે. આમ થવાનું કારણ ગર્ભસ્થાનમાં થતા ફેરફાર છે. દાક્તર ચવાસી આશરે એક પઈસાભાર ફટકડીને અરછેરેક પાણીમાં નાંખી તેના પીચકારી મારવાની ભલામણ કરેછે, ફટકડીને બદલે કાથો અથવા બાવળની છાલ પણ ચાલે.

પણ આવું સફેત પાણી ગર્ભવંતી હોય તે વખતેજ જતું હોય તો પીચકારી વગેરેનો ઉપાય સારો નથી, કારણ કે એ તો દહાડા રહ્યાનું ચિન્હ છે, રોગ નથી.

કેટલીકવાર બૈરાંને સુંવાળી જગ્યાએ બહુજ ચૂંટ આવેછે. આ ચૂંટથી થતું સંકટ સહેવું ઘણું કઠણ છે. આ અટકાવવાને વાસ્તે એ ભાગ હુંફાયલા પાણીથી ધોઇ ચોખો રાખવો. જો કદાપિ આથી આરામ ન મળે તો છ આનીભાર સોડા દોઢ નવટાંક પાણીમાં નાંખી તેનાથી ધોવો, અથવા ટંકણખાર પાણીમાં નાંખી તે પાણીથી તે ભાગ ધોઇ નાંખવો.

कसूवावड.

સ્ત્રી જાતિપર કસવાવડ મોટામાં મોટું સંકટ છે. એ સંકટથી ઘણી સ્ત્રીઓની જાત તૂટી જાયછે, અને એકવાર જેને કસૂવાવડ થઈ તેને બીજીવાર કસૂવાવડ થવાનો ઘણો સંભવ છે તેને લીધે આપણા લોકોની કેટલીક અજ્ઞાન સાસૂઓએ તેમના કબજામાં આવી પડેલી વહુઓપર તેમની ગર્ભવંતી સ્થિતિમાં ઓછો જૂલમ કરવો એ જરૂરનું છે. સૂવાવડ એ એક કુદ્રતી રસ્તો છે. કસૂવાવડ શરીરને હાનિ પહોચાડનાર, એકવાર થઈ તો બીજીવાર થનાર, અને એમ થવાથી સ્ત્રીને તેના મોં આગળ થતી છોકરાંરૂપી વાડી અટકાવનાર અને દુનિયાનો દુઃખદાયક "વાંઝણી" નામનો બટ્ટો લગાડનાર છે.

જે સ્ત્રીને કસૂવાવડ થવાની હોયછે તેને એક બે દહાડા અગાઉ શરીરની સાધારણ બેચેની લાગેછે. પહેલે તેના પેટમાં દુખવા માંડેછે. એ દુખાવો પ્રથમ તો વધારે અંતરે થાયછે અને પછી થોડે અંતરે અને છેવટે

વારેવારે થાયછે, અને તેની જોડે બાયડી કરાંજવા માંડે-
છે. આ થવાની ખબર પડે કે તુરત તે સ્ત્રીને એકાંત,
અને ઝાંખું અજવાળું તથા અવાજ ન આવતો હોય તેવા
ઓરડામાં સૂવાડવી. તેની જોડે વાતચીત કરવી નહિ,
અને તેને કરવા દેવી નહિ. આ વખતે અફીણ ઘણું ઉ-
પયોગી છે, પરંતુ તે કેટલું અને કેમ આપવું તે માટે
દાકતરનો સલાહ લેવી. તેને પથારીમાં હાલવા ચાલવાની
સખ્ત મના કરવી. બીજું ખાતરીપૂર્વક ચિન્હ કાયામાંથી
લોહીનું વહેવું છે. આ અને પેટનો દુખાવો સખ્ત હોય
તો કસૂવાવડ થતી અટકવી ઘણી મુશ્કેલ છે. આંગળીમાં
વાગ્યું હોય ત્યારે આપણે ટાઢું પાણી રેડીએ. છીએ
એટલે લોહી નીકળતું બંધ થઈ જાયછે, તેપરથી ટાઢા પાણીનો
ઉપયોગ કરવામાં આવેછે, પરંતુ આ વખતે એ રીતે ઉ-
પયોગ કરવો ઘણો ખોટો છે. જો કદાપિ આ દુખા-
વાની અને કાયામાંથી લોહીના વહેવાની જોડે છાતીમાંથી
દૂધ દેખાતું બંધ થઈ જાય અને છાતી ઢીલી પડી જાય,
પેટ પણ. ઢીલું પડી જાય અને પેટમાં બાળકનું ચલન
બંધ પડે, તથા કાયામાંથી નીકળતા લોહીના કૂચામાં દુર્ગંધ
હોય તો ગર્ભનું મોત થયું જાણવું. જે જે કાંઈ કાયામાંથી
બહાર આવે તે દાકતરને બતાવવા સારૂ રાખી મેલવું
જોઈએ, કારણ કે એપરથી દરદીનું ઓસડવેસડ શી રીતે
કરવું તેનો ખુલાસો મળી આવેછે. કસૂવાવડનું મોટામાં
મોટું ભય એ છે કે ગર્ભમાંનો કોઈ પણ ભાગ જ્યાં-
સૂધી ગર્ભસ્થાનમાં ચોંટી રહે ત્યાંસૂધી કાયામાંથી લોહી
વહેવાનું અને લોહીવા નામે આપણા લોકોમાં કહેવાતા
દરદનું એક મોટૂં કારણ આ છે.

કોઈવાર કેટલીક બાયડીઓને અમુક મહીને કસૂવા-

વડ થાયછે. એમ એકવાર, બેવાર અને કેટલાંકને જ-
ન્મપર્યંત થયાં કરેછે. આ થવાનું કારણ ઘણુંકરાં
ઘણાંખરાં બૈરાંમાં તો તેમનામાં અથવા તેમના ધણીમાં
ઉપદંશ (ચાંદી) જેવા રોગથી લોહીવિકાર થાયછે તે છે.
આવાં બૈરાં દહાડા રહ્યા કેડે ખબર પડેથી ડાકતરની સલાહ
વેળાસર લે તો તેઓને બરાબર વખતે સારો પ્રસવ થાય.

કેટલીકવાર બૈરાંના પેટમાં પ્રસવ થતી વખતે દુ-
ખેછે તેના જેવો થોડો ઘણો દુખાવો થાયછે. આ દુ-
ખાવામાં અને પ્રસવના દુખાવામાં થોડોક ફેર છે. ખરો
દુખાવો થોડેથોડે અંતરે આવેછે અને તેનું જોર ધીમે
ધીમે વધતું જાયછે અને તેની જોડે ગર્ભસ્થાનનું મોં
વધારે વધારે ઊઘડતું જાયછે, તથા તેમાંથી અને તેની
પાસેના ભાગોમાંથી રાતો ચીકણો પદાર્થ નીકળેછે, પરંતુ
જૂઠા દુખાવામાં તો એકવાર હમણા દુખે તો બીજીવાર
કેટલાક વખત પછી દુખે, અને એક ફેરા પેઢુમાં દુખે તો
બીજી ફેરા કમરમાં દુખે, એમ કાંઇ નિયમ હોતો નથી.
આ દુખાવાથી ગર્ભસ્થાનના મોંપર કાંઇ અસર થતી
નથી. આ જૂઠા દુખાવાનું મુખ્ય કારણ નળનો બિગાડ
છે. ઘણુંકરીને એક બે ચમચા દીવેલ પીધાથી અથવા
પાછળ કહ્યાછે તેવા સુખરેચથી આ દુખાવો મટી જાયછે.
કદાપિ દુખાવો જાસ્તી હોય તો તેલમાં અફીણ ઘસી
તે ચોળવું અને શેક કરવો.

કસૂવાવડ થવાનું એક મોટું અને સાધારણ કારણ
આપણા દેશમાં તાવ છે. આ તાવ ઘણાં બૈરાંઓમાં ક-
સુવાવડનું મુખ્ય કારણ છે. આ તાવ કાંતો દહાડામાં થોડો
વખત રહીને ઉતરી જાયછે અથવા એકાંતરે અથવા ચારે
દહાડે આવેછે. અથવા એમ નહિ તો આખો દહાડો

અને રાત રહેછે. આ તાવથી શરીર તવાઈ જઈ કમ-
કૌવત થાયછે, લોહી ઊડી જાયછે, તથા ખોરાકપર રૂચિ
થતી નથી. આ ઉપર કહેલા બનાવો તાવને લગતા બ-
નવાથી કસૂવાવડ થવાનો સંભવ વધેછે અને ગર્ભસ્થા-
નમાં ઉછરતા નાના કુમળા બાળકના અકાળ મૃત્યુનું
કારણભૂત થાયછે. આ વાત અમને નથી લાગતું કે હ-
મણા લોકોથી અજાણી છે, કારણ કે આપણા લોકોને
અમે કોઈવાર તાવથી ગર્ભ તવાઈ ગયો એવું કહેતાં
સાંભળીએ છીએ. પણ સારા વૈદ્યોની તંગાશને લીધે
આપણા લોકોમાં એવો વહેમ દાખલ થયોછે કે, ગર્ભવંતી
સ્ત્રીથી તો ઓસડ ખવાય નહિ. આ અભિપ્રાય ખોટો
છે. અલબત એટલું તો ખરૂં છે કે ગર્ભવંતી સ્ત્રીના ઓ-
સડવેસડમાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. આટલી
વાત ધ્યાનમાં રાખવી અને પછી ઓસડની કાંઈ હરકત
ન રાખવી અને ઓસડ ખાવું. આવી અણસમજને લીધે
હેરાન થતાં બૈરાંની સંખ્યા ઘણી છે. પણ વહેમ ન રાખતાં
જો ઓસડ થાય તો આવા ઘણા અકાળ ગર્ભપાત થતા
અટકે. અમારા જાણવામાં કેટલાક દાખલા છે તેમાંનો
એક અહિં દાખલ કરીએ છીએ. એક જુવાન સ્ત્રીને ગર્ભ
રહેલો હતો અને તેને નવ મહીના પૂરા થવા આવ્યા
હતા અને પ્રસવ થવાને દશ પંદર દિવસ બાકી હતા
એટલામાં તાવ પછાડી લાગ્યો અને તે સ્ત્રીનાં સગાં વ-
હેમી હોવાને લીધે ઓસડવેસડની તજવીજ કરી નહિ.
એથી ગરીબ બિચારી સ્ત્રીને કસૂવાવડ થઈ. બાળકનું પૂરે
વખતે વિના કારણ મોત થયું અને તે સ્ત્રી મહીનો બે
મહીના લગી થોડી થોડી રીબાઈ.

ગર્ભકાળ.

ગર્ભકાળ એટલે દહાડા રહે ત્યારથી તે બાળકને પ્રસવ થાય ત્યાં લગીનો વખત બહુધા ૨૮૦ દિવસ એટલે ૪૦ અઠવાડીઆં કે વીસ પખવાડીઆંનો છે. આ વખત ગણવાને વાસ્તે જે વારીએ અટકાવે દેખા દીધો ન હોય તે વારી પછી ત્રણ દહાડા જવા દઇને તે મુદ્દતથી ૨૮૦ દહાડા ગણે ઘણુંકરીને કિયે દહાડે પ્રસવ થશે તે માલૂમ પડેછે. રૂતુસ્રાવ બંધ થયા પછી ત્રણ દહાડા મેલીને ગણવાનું કારણ એ છે કે રૂતુસ્રાવ થયા પછીના વખતમાં ગર્ભ રહેવાનો સંભવ વધારે છે. માના પેટમાં ૨૮૦ દહાડા સાધારણ રીતે ગર્ભ રહેછે, તોપણ કેટલીક સ્ત્રીઓને તે પહેલાં થોડે દિવસે અને કેટલીકને તે પછી થોડે દિવસે પ્રસવ થાયછે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ૨૮ અઠવાડીએ પ્રસવ થયેલો અને તે બાળક મોટી ઉમરે પહોચેલું તેવા દાખલા પણ ઘણા છે, તેમ એવા પણ દાખલા છે કે જેમાં પીસતાળીસ અઠવાડીએ પ્રસવ થયેલો. કેટલીકવાર સ્ત્રીઓને ઉપર કહેલી ગણતરી કરવામાં ગુંચવણ પડેછે. આ ગુંચવણ એક બે કારણથી થાયછે. રૂતુસ્રાવના પાઠમાં આપણે કહી ગયા છીએ કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી આઠ દશ મહીના લગી બાળકને ધવરાવેછે તે વખતમાં રૂતુસ્રાવ આવતો નથી. આવી વખતે જો તેને દહાડા રહે અથવા અટકાવ આવવાના થોડા દિવસ પહેલાં દહાડા રહે તો ગુંચવણ પડે. એવું થાય તેવારે ગર્ભની હાલચાલ જે વખતે જણાય તે વખતથી ગણવા માંડવું. ગર્ભનું ચલન આશરે ૧૨૪ દિવસે થાયછે માટે પ્રસવ થવાને લગભગ ૧૫૬ દિવસ વધારે જોઇએ. તથાપિ

આ ગણતરીપર ઝાઝો ભરોસો રાખી શકાય નહિ, કારણ કે ગર્ભની હાલચાલ થવાના વખતનું પ્રમાણ નથી. વળી કેટલીકવાર કોઈ સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા કેડે બીજે મહીને થોડો સ્રાવ થાયછે તેથી ગણતરી કરવામાં ગુંચવણ પડેછે. એ સ્રાવ ઘણો થોડો હોયછે અને ગર્ભસ્થાનમાંથી આવતો નથી તથા ઘણુંકરીને માત્ર થોડા કલાક દેખા દેછે, તેથી એનાપર આધાર રાખવો નહિ. ગર્ભવંતી બાયડીના પેટમાં છોકરો છે કે છોકરી તેના સંબંધમા દાકતર પાકમન કહેછે કે રૂતુસ્રાવના વખતના પહેલા પખવાડીઆમાં સ્ત્રીને દહાડા રહે તો છોકરી અને પછીના સમયમાં રહે તો છોકરો આવશે એમ જાણવું. વળી દાકતર ચવાસી કહેછે કે પ્રસવ થવાનો જે કાળ છે તેની બહુ પહેલાં પ્રસવ થાય તો છોકરી આવશે અને બહુ મોડો થાય તો છોકરો આવશે એમ જાણવું. આપણા લોકોમાં પણ એ સંબંધી ઘણી વાતો ચાલેછે. એ કહેવું કેટલીકવાર ખરૂં પડેછે, પરંતુ એ કેવળ અટકળ છે અને તેનાપર ઝાઝો વિશ્વાસ રાખવો નહિ.

પ્રસૂતિ.

પ્રસવકાળમાં સઘળી વાત કુદરતને હાથ છે, આપણ તો માત્ર જોનારા છીએ. કુદ્રત પોતાનું કામ કરતી બંધ પડેછે તેવારે વચ્ચે પડવાની આપણને જરૂર પડેછે. પરંતુ એ વેળા પણ આપણે તેને મદદ માત્ર કરીએ છીએ, કાંઈ વિશેષ કરતા નથી.

હવે સૌથી પહેલું અને અગત્યનું કામ શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખવાનું છે. ઘણીવાર આ બાબતપર લક્ષ આપવામાં આવતું નથી. આસપાસનાં માણસો ભૂ-

લેછે તો જેને બાળક અવતરવાનું હોય તે બાઈ ભૂલાવો ખાય તેમાં નવાઈ નથી. પ્રસવ વખતે જેટલી તાકત કમી થાયછે તેટલી બીજે પ્રસંગે થતી નથી, અને જ્યારે છથી. આઠ અને વળી કેટલીક વખતે વધારે કલાક લગી શક્તિની ક્ષીણતા જારી રહેછે એ વાત આપણે ધ્યાનમાં લઇએ છીએ ત્યારે એનું સાટું વાળવાનો કોઈપણ ઉપાય અવશ્યે કરવો જોઇએ. કાંઈ ઉપાય કરતા નથી તો જેમ જેમ વખત જાયછે તેમ તેમ તે સ્ત્રીનું કૌવત કમી થતું જાયછે, અને આખરે ખોટ નહિ પૂરાયાથી તે છેક નાકૌવત અને નિરાધાર થઈ જાયછે તેથી કાંઇ ઉપાય નહિ ચાલવાથી શસ્ત્ર અથવા હસ્તક્રિયા વાપરવાની જરૂર પડેછે. આવું હમેશા બનતું નથી, તથાપિ કોઇ કોઈવાર બનેછે ખરૂં. સ્ત્રી કૌવતવાન હોયછે તો બહુ ક્ષીણતા જણાતી નથી પરંતુ નબળી હોયછે તેવારે તે અતિશય અશકત થઇ જાયછે. આવી વખતે આપણામાં સૂંઠની રાબડી વગેરે પાયછે તે ઠીક છે, પરંતુ દાકતર મેઇન ચા અથવા કાફી અને દૂધ સરખે ભાગે પાવાની ખાસ ભલામણ કરેછે. તેણે આ પ્રયોગ ઘણીવાર અજમાવી જોયોછે અને તેમાં તેને ફતેહમળ્યાં કીધીછે. ચા અને કાફીમાં કાફી વધારે ગુણકારી છે, તોપણ સ્ત્રીની જેનાપર રૂચિ હોય તે આપવામાં અડચણ નથી. સાધારણ ગરમ અને મોળી કાફી અથવા ચામાં અડધો અડધ દૂધ નાંખી અડધા પ્યાલા કરતાં વધારે એકી વખતે આપવી નહિ. એ કલાકે કલાકે આપ્યાં કરવી. બ્રાંડી કદી આપવી નહિ, કારણ કે એથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થાયછે. પહેલીજવારનો પ્રસવકાળ હોય તો સ્ત્રી ગભરાય નહિ માટે તેને હિંમત આપતાં રહેવું. સઘળે પ્રસંગે અને સઘળા રોગમાં

હિંમત કે આશાથી બહુ ઉત્તેજન મળેછે, અને વિશેષે કરીને આવે પ્રસંગે તો તે ઉત્તમ ઓસડ થઈ પડેછે. એ વિષે કોલરિજ કહેછે તે સત્ય છે કે "આશા આપવામાં જે હોશિયાર છે તેંજ કુશળ વૈદ્ય છે."

પ્રસવનાં પહેલાં થતાં ચિન્હ.—પ્રસવ થવાના બે દહાડા અગાઉ સ્ત્રીને જરા ઠીક લાગેછે. બાળક જરા હેઠે ઉતરવાથી પેટનો ભાર ઓછો જણાયછે તેને લીધે શ્વાસ લેવાની પ્રથમ હરકત પડતી તે પડતી નથી અને પોશાક ઢીલો લાગેછે. હવે સૂવાવડ ઝટ આવશે અથવા પ્રસવ જલદી થશે એમ સમજી સૂવાવડની સામગ્રી તૈયાર કરવી. આપણે ઉપર કહ્યું કે ગર્ભસ્થાન જરા નીચે ઉતરવાથી અને તેનું મોં ઝાડા અને પેશાબના માર્ગની નજદીક આવવાથી પેશાબ અને ઝાડાની હાઝત વધેછે. આ પણ પ્રસવ થવાનો વખત પાસે આવેછે તેનું એક ચિન્હ* છે. પ્રસવ થવાનો વખત પાસે આવ્યોછે તેનું ત્રીજું ચિન્હ એ છે કે કાયામાંથી એ વેળા ચીકણો પ્રવાહી પદાર્થ નીકળવા માંડેછે. આ ચિન્હના જેવું બીજું ખાતરીલાયક ચિન્હ નથી. હવે સ્ત્રીની કમર ફાટવા માંડેછે અને દુખાવો શરૂ થાયછે. આ દુખાવો પહેલાં ઘણી વારે થાયછે અને પછી થોડી થોડીવારે થઈ તેનું જોર પણ વધતું જાયછે. ઘણી સ્ત્રીઓને એવી વખતે ધ્રૂજારો થાયછે, અને દાંત કકડેછે, પરંતુ એ કાંઈ તાવની ટાઢનો ધ્રૂજારો નથી. એથી તેમની ચામડી શીતળ થતી નથી, પણ ઊલટી ગરમ હોયછે. પ્યાલો ભરીને ગરમ ચા પીવા આપવાથી ધ્રૂજારો મટી જશે. તેમને કામળી ઓ-

---

*આ ચિન્હ અળવી બાધાથી થયું એમ એક પુખ્ત ઉમરની સ્ત્રીને મોંઢેથી સાંભળ્યું છે.

ઢવા આપવી કે બ્હારનો વાયરો લાગે નહિ. શરીરમાં ગરમાવો આવે અને પરસેવો થાય કે કામળી લઈ લેવી, કારણ કે બહુ ગરમી થવાથી તેમને નબળાઈ આવે અને પ્રસવ થતાં વાર લાગે. કેટલીકવાર સ્ત્રીને ઉલટી થાયછે તેથી આ-સપાસનાં માણસો ગભરાયછે, પરંતુ ગભરાવાનું કાંઈ કા-રણ નથી. આ ઉલટીથી એમ સમજવાનું કે ગર્ભસ્થાનનું મુખ વગેરે ભાગો ઊઘડતા જાયછે અને પ્રસવને વાસ્તે પૂરતી તૈયારી ચાલેછે. એ વેળા દુખાવો થયો જાયછે, અને એક દુખાવો બીજાથી સખ્ત અને વધારે વખત ચાલેછે તેવારે અણસમજુ બાયડીઓ અને દાઈઓ તેને જોર કરવાનું અને કરાંજવાનું કહેછે. આ શીખામણ માનવા લાયક નથી. આવી વખતે જરા ફરવું અથવા બેસવું, પથારીમાં સૂઈ રહેવું નહિ. કોઈવાર પ્રસવ થવાની શરૂઆતમાં કા-યામાંથી પાણી નીકળી જાયછે. આ ઘણો માઠો બનાવ છે, કારણ કે એમ થવાથી ગર્ભસ્થાનની અંદર બાળકને માટે પાણીની કોથળી બનેછે તેમાં ભરાયલું પાણી ચો-ગરદમ બરાબર જોરથી ગર્ભસ્થાનનું મોઢું ધીમેધીમે ઉઘાડવાને બદલે પાણી નીકળી જાયછે તેથી પ્રસવ થ-નાર બાળકનું કઠણ માથું માના નરમ અને નાજુક ગર્ભસ્થાનના મોંના સંબંધમાં આવવાથી તે ધીમે ધીમે ઊઘડતું તેમ ઉઘડવાનો સંભવ ઓછો થાયછે અને પ્ર-સવ દુઃખાકારી થશે એવી નક્કી ધાસ્તી રહેછે. જો આવો માઠો બનાવ બને તો માની અને બાળકની જિં-દગી જાળવવા માટે દાકતરને જેમ બને તેમ જલદી બોલાવવો એવી અમારી સલાહ છે. દાકતરને તેડવા મોકલવો તે વખતે તે સ્ત્રીના પ્રસવને લગતો બધો વૃત્તાંત તેને કહેવડાવવો કે જોઇતાં ઓજાર વગેરે લેઈને તે આવે.

કેટલીક વખતે દાઈયણો પોતાની અજ્ઞાનતાને લીધે ઉ-હાપણ કરવામાં પ્રસવ ઝટ થાય તે હેતુથી આંગળી કે હાથ અંદર ઘાલી પાણીની કોથળી ફોડી નાંખેછે. આ પણ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે એક ઘણો દુઃખદાયક બનાવ છે. આ પાણીની કોથળીના સંબંધમાં એટલુંજ કહેવાનું છે કે ઇશ્વરી નિયમ એવો છે કે બાળકનો પ્રસવ થવાને ગર્ભ-સ્થાનનું મુખ જેટલું ઊઘડવું જોઈએ તેટલું ઊઘડે અને જોઈએ તેટલી જગ્યા કાયામાં થાય એટલે કોથળી આ-પોઆપ ફાટીને પાણી વહી જાયછે અને પછી પ્રસવ થા-યછે. કદાચ કોઈવાર આ કોથળી પોતાનું કામ કરી રહ્યા કેડે નહિ ફૂટવાને લીધે પ્રસવ થતાં સહજ વાર લાગેછે. આમ થયું તેની પૂરેપૂરી ખાતરી હોય તો દુખાવાને લીધે કોથળી જરા કઠણ થઇ તેવારે તેના પર લગીર નખ ઘસવો અથવા આસ્તે રહીને ટાંકણી ભોકવી એટલે પાણી નીકળી આવશે અને કુદ્રત પોતાનું કામ કરશે. આ થયા કેડે ગર્ભસ્થાનનું મોં જેટલું જોઈએ તેટલું પહોળું થવાથી બાળકનું માથું હેઠે ઉતરેછે અને તેની જોડે બાયડી પ્રત્યેક વેણ *રાંજવા માંડેછે અને તેથી ધીમે ધીમે નીચે ઉતરતું જઈ થોડીવારમાં બાળક પ્રસવેછે.

નાળ, ઓરાદિ.—પ્રસવ થયા કેડે બાળકને જુકિતથી લઇ ડૂંટીથી થોડેક છેટે નાળને સારી રીતે દબાવી દો-રીથી મજબૂત ગાંઠ વાળવી અને તેનાથી બે ત્રણ આંગળ માના તરફથી બીજી ગાંઠ બાંધવી. હવે માની જોડે બા-ળકનો નિકટ સંબંધ નાળનો વધ કરવાથી તૂટયો. હવે તેને ખસેડી લેઈ સારી સુંવાળી કામળી અથવા શાલમાં વીં-ટાળી લેવું અને ઢોલડીપર આઘું સૂવાડવું. શિયાળામાં અને ચોમાસામાં એ રીતે કરવાની ઘણી જરૂર છે. હવે નાળનો

જે ભાગ માની કાયાના સંબંધમાં રહેલો છે તે ભાગ દશ પંદર મિનિટ વીત્યા કેડે કિંચિત્ લોહીનો સાથે આપોઆપ બહાર નીકળી આવેછે, અને ગર્ભસ્થાન સંકડાઇને પ્રસવેલા બાળકના માથા જેવડું બની પેઢુમાં ગાંઠ બાઝી રહેછે. ગાંઠ બાઝેછે તે સારૂં છે. એમ ન થતું હોત તો ઓર વગેરે જે પદાર્થો બાળક પ્રસવ્યા પછી ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર આવે તે અત્યાર લગી ગર્ભસ્થાનની અંદરની ચામડીના નિકટ સંબંધમાં હોત અને એ સંબંધ તૂટવાથી લોહીની નળીઓનાં મુખ આડાં રહેત અને તેમાંથી લોહી વહ્યાં કરત. એથી કરીને માના શરીરને હાનિ થાત. એમ સાધારણ રીતે હમેશ બનેછે. જો કદાચ નાળ, ઓર, વગેરે પદાર્થો પા અડધો કલાક વીતે આપોઆપ પેટમાં દુખી બહાર ન આવે તો જણનારીના પેટના નીચલા ભાગપર હાથ મેલી તે ભાગની જરા ચંપી કરેથી ગર્ભસ્થાન સંકડાયછે અને નાળ વગેરે છૂટી પડી બહાર નીકળેછે. એ રીતે કરવા છતાંએ ન આવે તો ડાબા હાથની બે આંગળી અંદર ઘાલી જમણા હાથની આંગળીપર નાળની આંટી પાડી સહજ ખેંચેથી તે છૂટાં પડી બહાર આવશે. આ પ્રમાણે તજવીજ કર્યા છતાં પણ બહાર ન આવે તો દાકતરને બોલાવવો. એમ ધારો કે નાળ, ઓર, વગેરે પદાર્થો બહાર આવ્યાછે અને ગર્ભસ્થાન સંકડાઇને બાળકના માથા જેવડું થઈ પેઢુમાં ગાંઠ બાઝીછે. એ ગાંઠ નરમ થઇ ન જાય તે માટે તાણીને લૂગડાનો પહોળો પાટો બાંધવાની જરૂર છે. એમ કરેથી લોહી વહેવાનો સંભવ ઓછો થાયછે અને ગાંઠ નરમ થઇ જતી અટકેછે. આ રિવાજ આપણા લોકોમાં નથી એ ઘણું ખોટું છે. અમે ધારોએ છીએ કે ઈંગ્રેજી વૈદક વિચાર દાખલ થાય

પછી પાટાને બદલે પાટી વગેરે નીચલા ભાગમાં તાણીને બાંધવાનો ચાલ દાખલ થયો હશે. પરંતુ એ પાટીથી ઉપર કહેલા પાટાનું કામ બરાબર સરતું નથી. પાટો બાંધ્યા પછી માને જે ખાટલાપર સૂવાડી હોય તેપર પાથરેલી પથારીની ચાદર વગેરે પલળેલો સામાન તેને બેસાડ્યા ઉઠાડ્યા વગર ખસેડી લેઈ તેને ઠેકાણે બીજી ચાદર વગેરે પાથરી દેવી. આમ કરવાથી થાકી ગયેલી સ્ત્રીને મેલાં ગંદાં લૂગડાંમાં સૂવાડી રાખ્યાથી થતું નુકસાન દૂર થાયછે. આપણા લોકોમાં પ્રસવ થયા કેડે કેટલીક દાઇઓ જણનારીને ઊભી કરેછે તે અતિ નુકસાનકારક છે. એથી કરીને કોઈ વાર જન્મારા લગી વ્યાધિ થવાનો સંભવ છે માટે એમ કદી થવા દેવું નહિ. હવે પેટની નજદીક થોડેક છેટે નાળમાં ગાંઠ બાંધી જે બાળકને નાની ટોલડીમાં સુવાડ્યું હતું તેના અંગપર કેટલોક ચીકણો પદાર્થ વગેરે ચોંટેલું હોય તે ખસેડી નાંખવાને તેને નવરાવવાની જરૂર છે. તેને ગરમ પાણીથી ચોળીને નવરાવી નાળની આસપાસ સારા રૂનો લોચો મેલી ઝીણા લીસા લૂગડાનો પાટો બાંધી દેવો. એમ કરવાથી નાળનું રક્ષણ થાયછે.

સૂવાવડીનો ઓરડો તથા ખાટલો.—આપણા લોકોમાં સૂવાવડ સૂવાને માટે એકાદ ઓરડો નક્કી કરી મૂકેલો હોયછે તેની અંદર ઘરધણીની બાયડી અગર છોકરીઓ સૂવાવડ સૂએછે. આવી રીતે વપરાયલા અને જેની અંદર સૂવાવડ સૂતી હોય તેવા ઓરડામાં સૂવાવડ સૂવાનો રિવાજ છે. આવો ઓરડો ઘણું કરીને ઘરના પાછલા ભાગમાં હોયછે. આવો ઓરડો આવા પ્રસંગને માટે પસંદ કરવાનું કારણ એ છે કે ત્યાં ઝાઝી ગડબડાટ અને શોર

બફોર આવી શકે નહિ અને બરોબર મુસાફો રાખી શકાય. આવી જગ્યામાં પવન, હવા, અજવાળું, વગેરેની છૂટ હોવાની જરૂર છે. પણ ઘણુંકરીને આપણા લોકના સૂવાવડ સૂવાડવાના ઓરડામાં આ બાબતપર જરા પણ ધ્યાન અપાતું નથી. હવા અને પવન સમૂળગો બંધ કરવામાં આવેછે એટલુંજ નહિ, પણ જાળી જાળીઆં લૂગડાંના ડૂચાથી અથવા માટીના લોચાથી બંધ કરી દેવામાં આવેછે. આ વાત દરેક વાંચનારના જાણવામાં છે. આપણે જાણીએ છીએ કે માણસના શરીરની સુખાકારીને માટે હવાની છૂટ જોઈએ, કારણ કે ચોમાસાની શરૂઆતમાં જ્યારે વરસાદ વરસતો નથી અને આકાશ વાદળાંથી છવાઈ ગયેલું હોયછે ત્યારે બહુજ બાફ અને ઊકળાટ થાયછે અને થોડીવાર લગીએ આપણાથી ખમાતું નથી અને થોડી ઘડીમાં આપણો જીવ આકુળવ્યાકુળ થઈ જાયછે તો ગરીબ બિચારી સવાવડી બાયડી જેણે પ્રસવનું દુઃખ હમણાજ સહેલું અને તેથી થાકી ગયેલી તેણે ચોવીસ કલાક આવા બંધીઆર ઓરડામાં કાઢવા એ શું થોડું સંકટ છે? પણ જે લોકો પવન, હવા, વગેરે બંધ કરવાની તજવીજ કરેછે તેમના મનમાં પ્રસવેલી સ્ત્રીના ઉપર સંકટ નાંખીએ છીએ એમ નથી; તે તો બાપડા અજ્ઞાનતાને લીધે આમ કરેછે. વળી આ દુઃખમાં ઉમેરો કરવાને એવા ઓરડામાં સ્ત્રીઓનું જૂથ એકઠું મળેછે તે અને વળી ત્યાં દુઃખદાયક શગડી બળ્યાં કરેછે તે સંકટ વધારવામાં કાંઈ બાકી રાખતાં નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે ઝાડ વગેરેનાં કૂંડાં ઓરડામાં અથવા એવી જગ્યામાં મેલવામાં આવે તો કરમાયછે અને થોડે દહાડે નાશ પામેછે. ખેતરોમાં

ફરતાં આપણે જોઈએ છીએ કે ત્યાં જે કાંઈ અનાજ વાવ્યું હોયછે તેના છોડ ખેતરમાં ઊગેલાં મોટાં ઝાડની તળે બરાબર થતા નથી અને જે થોડા ઘણા ઉછરેછે તે ફીકાશપર હોયછે. નાના છોડવા વિષે આ પ્રમાણે આપણે હમેશા દેખીએ છીએ તે શું આપણને નથી શીખવતું કે માણસના શરીરની આરોગ્યતાને વાસ્તે જોઈએ તેટલી હવા અને અજવાળાની છૂટ જોઈએ? વડની હેઠે ઊગેલા છોડવા ફીકા અને નિર્માલ્ય હોયછે તેવીજ સ્થિતિમાં આવેલાં ફીકાં અને મોતના પંજામાંથી તરતજ છૂટેલાં જેવાં બૈરાં દેખાય છે. આ ઉપરથી અમારો હેતુ વાંચનાર સ્ત્રીઓના મનમાં જરા પણ એવો વિચાર આણવાનો નથી કે તેને પવનના સપાટામાં સૂવાડવી અથવા ન ખમાય તેવો સૂર્યનો પ્રકાશ તેના શરીરપર આવવા દેવો. અમારે એટલુંજ કહેવાનું છે કે પ્રસવના સંકટથી થાકી ગયેલી સ્ત્રીના શરીરમાં રોગ પેસવાનો સંભવ ઘણો છે અને તે આપણા લોકોના રિવાજ પ્રમાણે બારી બારણાં બંધ કરવાથી વધેછે. માટે દુર્ગંધ ન થઈ જાય, ઓરડાની અંદર બેસનાર આદમીને બો ન આવે, અને પવનનો સપાટો ન લાગે એવી તરેહની ગોઠવણ ઓરડામાં કરવી એટલે તે ઓરડો સ્ત્રીને સૂવા લાયક થશે.

આપણામાં સૂવાવડી બૈરોને ખાટલાપર સૂવાડવાનો રિવાજ છે તે સારો છે. પરંતુ જે ખાટલો વાપરેછે તે ભીંડી અથવા મુંજનો ભરેલો હોયછે તેથી બહુ કઠણ હોયછે માટે પાટીનો ભરેલો હોય તો સારો. અભડાવવાનો દોષ ન નડે તેવો કરવો હોય તો કંતાન જડી લેવું. આવો ખાટલો સારો ભરેલો હોવો જોઈએ. ખાટલા પર સારી પથારીની જરૂર છે. સાજા આદમીને જેટલી જ-

રૂર છે તેના કરતાં સૂવાવડી સ્ત્રીને વધારે જરૂર છે. પરંતુ આપણામાં ઘણુંખરાં બૈરાં મુંજના ભરેલા ખાટલાપર ચીથરીઆ ગોદડી પાથરી તેપર સૂવાવડ સએછે. આથી ખાટલો આરામ આપવાને બદલે શરીરને પીડાકારી થઈ પડેછે. આ ગોદડીમાં ઘણી સૂવાવડની ગંદવાડ ભેગી થયેલી હોયછે માટે તે પાથરવી નહિ. આ કામને માટે બે સારા મોટા કામળામાં પરાળ અથવા ઊન ભરી તેનું ગોદડું બનાવી લેવું જોઇએ. આથી એક તો સારી પથારી થાયછે અને કામ પૂરું થયે પરાળ કહાડી નાંખે પાછા કામળા કામમાં આવેછે. આ પથારીપર એક ચાદર પાથરવી અને તેનાપર અગર તો પથારીપરજ પ્રસવ વખતે મીણીયું અથવા આઇલકલાથ પાથરવું. પ્રસવ થયા કેડે એ ખસેડી લેવાથી હેઠલી પથારી સૂકીને સૂકી રહે અને ભેજથી થતો ઉપદ્રવ અટકે. પથારીને લગતું બીજું એટલુંજ કહેવાનું છે કે ખાટલો સાધારણ વાપરવાના મેજ જેટલો ઊંચો જોઇએ. એવો ખાટલો હોવાથી કદાપિ પ્રસવ થતાં મુશ્કેલી પડે તો દાઈ વગેરે તરફથી તે બાઇને મદદ જોઇએ તે આપવાને સુગમ પડે. પ્રસવના સંબંધમાં પાછળ આપણે કહી ગયા કે પ્રસવ થયા કેડે સ્ત્રીને પથારીમાં બેસવા દેવી નહિ જોઇએ. એટલા માટે ઉઠાડયા બેસાડયા વિના આડાઝપટાનું સુખ રહે તેવી તજવીજ કરવી.

સૂવાવડીને આરામ.—પ્રસવ થયા પછી બાયડીને ઘણો શ્રમ પહોચેલો હોયછે માટે તેની જોડે વાતચીત ન કરતાં અથવા તે ઓરડામાં બીજા કોઇને વાતચીત કરવા ન દેતાં તેને સારી રીતે ઊંઘ આવે એવી તજવીજ કરવી જોઇએ. પ્રસવ પછીની રાતે સ્ત્રીને હમેશાની પેઠે સારી રીતે ઊંઘ આવેછે તો તેના શરીરને સુખચેન રહેછે

અને સૂવાવડ ગઈ નથી એમ તેને લાગેછે.

ઝાડોપેશાબ.—બીજે દહાડે સવારે તેને પેશાબ કરંવાને કરાંજવા દેવી નહિ. જેમ બને તેમ સૂતાંસૂતાં કરવી. પેશાબ આવ્યાને ચોવીસ કલાક વીતી જાય તો પેઢુમાં ગરમ પાણીથી ખૂબ શેક કરવો. શેક કરવાથી ઘણું કરીને પેશાબ છૂટશે. એમ કરતાંએ ન છૂટે તો સળી નખાવી પેશાબ કરાવવો જોઈએ. પેશાબ થવામાં અટચણ થવાનું કારણ કોઈપણ રીતે પ્રસવમાં અટચણ થયેલી હોય તે છે. ઝાડા સંબંધી એટલુંજ કહેવાનું છે કે એક બે દિવસ ઝાડો ન ઉતરે તો ફીકર નહિ, કારણ કે આ ઝાડાનો બંધકોશ કુદરતી છે, અને એનો હેતુ એવો દીસેછે કે તેની પાસે આવેલા ગર્ભસ્થાનને ઝાડો બે દહાડા ન આવે તો આરામ મળે. માટે એક બે દહાડામાં ઝાડાની ઉતાવળ કરવાનું કારણ નથી. એમ કરતાં બે દહાડા વીતી જાય તો દોઢેક ચમચો દીવેલ પાવું એટલે ઝાડો ઉતરશે.

ગર્ભસ્થાનમાંથી વહેતો આભડછેટ.—પ્રસવ થયા પછી તરતજ થોડું થોડું નરદમ લોહી કાયામાંથી થોડીવાર વહ્યાં કરેછે. આ લોહીનો રંગ અડધાએક કલાકમાં બદલાયછે, અને પછી જેમ વખત જાયછે તેમ તેનો રંગ બદલાઈ પાણી જેવું થતું જાયછે. આ પ્રમાણે પંદર વીસ દહાડા લગી વહ્યાં કરેછે. ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભ રહ્યો ત્યારથી તે જેમ જેમ મોટો થતો ગયો તેમ તેમ ગર્ભસ્થાન વધતું ગયું હતું. પ્રસવ થયા કેડે ગર્ભસ્થાન સંકોચાઈને પોતાના અસલ કદમાં આવવું જોઈએ, અને એમ થવાને તે જેનું બનેલુંછે તે ધીમે ધીમે નાશ પામી આવા આભડછેટ રૂપે સંકોચાવાને સાધન

થઈ પડેછે. કેટલાંક બૈરાંને આવી રીતે જતો આભડછેટ પ્રસવ કેડે બંધ થઈ જાયછે તેથી ગર્ભસ્થાનનું કદ ઓછું થતું નથી અને તેથી લોહીવા થવાનો સંભવ રહેછે. આપણી સ્ત્રીઓને એ રોગ થવાનો સંભવ ઘણો છે, તેનું કારણ એ કે પ્રસવ પછી પેટે પાટો રાખવાની રીત નથી. કદાપિ પ્રસવ થયા પછી બે ચાર દહાડે આભડછેટ બંધ થઈ જાય તો પેઢુમાં શેક કરવો. એમ કરવાથી પાછો આભડછેટ દેખા દેશે. જે વખતમાં કાયામાંથી આભડછેટ અને બીજી ગંદવાડ નીકળ્યાં કરેછે તે વખતમાં એ ભાગ ચોખ્ખા રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ચોખ્ખા ન રાખવાનું પરિણામ એ થાયછે કે ઘણી સ્ત્રીઓને તાવ આવી તેઓ હેરાન થાયછે. એનો ઉપાય એટલોજ છે કે એ ભાગ ધોઈધાઈ સાફ રાખવા અને અગત્ય હોય તો કોઈ સમજુ સ્ત્રી પાસે સાફસૂફ કરાવવાની તજવીજ કરવી.

પેટે પાટો બાંધવો—બાળકનો પ્રસવ થતાં સ્ત્રીને જે દુઃખ પડેછે તેથી સ્ત્રી થાકીને લોથ થઈ જાયછે, વાસ્તે તેને આરામની જરૂર છે, એ વાત આપણે ઉપર કહી ગયા. તે વાત જો ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે અને સ્ત્રીની પહેલાંની તંદુરસ્તી સારી હોય તો ખાવાપીવાનો સાધારણ બંદોબસ્ત રાખવાથી સ્ત્રીનું શરીર સારૂં થઈ તે બહાર નીકળેછે. આ બનાવ સાધારણ રીતે ઈશ્વરી નિયમ પ્રમાણે બનેછે. પણ કાંતો સ્ત્રીની પોતાની જાતની અણસમજને લીધે પથારી છોડવી જોઈએ તે કરતાં વહેલી છોડવાથી કાયાનો ભાગ થોડો અથવા ઘણો બહાર દેખા દેછે. આવું થાય ત્યારે તે ભાગને તેની પોતાની જગ્યાએ બરાબર મેલવો એ અવશ્યનું છે. આમ કરી પેટે પાટો બાંધવો. એથી બે કામ થાયછે. કાયા નીચે

ધરી આવતી અટકેછે અને જરા કમરને ટેકો મળેછે. ઈંગ્રેજ લોકોમાં અને બીજી યૂરોપી પ્રજાઓમાં પ્રસવ થયા પછી તરતજ પેટે પાટો રાખવાનો રિવાજ છે. એ જો બરોબર પાળ્યો હોય અને પોતે પોતાની પથારીમાં પ્રસવ થયા પછી ચાર પાંચ દહાડા પીઠપર ઘણુંખરૂં સૂઇ રહે તો આ બનાવ બને નહિં. આ ઉપરની હકીકત ઉપરથી સ્ત્રી થોડા દિવસમાં ફરવા હરવા શક્તિમાન થાય તેને માટે ઉપલી શીખામણ ધ્યાનમાં રાખવી.

સ્વચ્છ તાજી હવા.—આના સંબંધમાં બીજી વાત એ છે કે જે ઓરડામાં સ્ત્રીને સૂવાવડ સૂવાડી હોય તેની હવા ચોખી, સ્વચ્છ, અને ખુશકારક હોવી જોઇએ, કારણ કે આપણે બધા જાણીએ છીએ કે ઘડીવાર મીજલસમાં બેઠાથી અથવા ઘણા માણસો મળ્યાં હોય તેવા મીલાવડામાં બેસવાથી પવન બંધ હોયછે તેવારે આપણને સુસ્તી લાગેછે તો આ સ્ત્રી જે ઓરડીમાં છે તે ઓરડીનાં બારી તથા જાળીઆં બંધ હોયછે અને ત્યાં વળી શગડી વગેરે બાળવામાં આવેછે અને ઝાડો ઝપટો પણ એજ ઓરડીમાં કરવામાં આવેછે તેથી તેના શરીરમાં સુસ્તી આવે, તેનું લોહી ઊડી જઈ તે ફીકી પડે અને કમકોવત થઇ જે દરદનો ગામમાં સાધારણ વાવર હોય તે અથવા બીજા રોગના પંજામાં તે ફસાઇ પડે તેની કાંઈ નવાઈ નહિં. અગાઉ આયર્લાંડમાં ડબ્લિન અને બીજાં ગામોનાં બૈરાંને જણવાની હાસ્પિતાલોમાં ખરાબ હવા અને જગ્યાની તંગાશને લીધે ત્યાં રહેનારા દરદીઓની મોતની સંખ્યા વધારે હતી, પણ તે હાસ્પિતાલોમાં સુધારો કરવાથી સંખ્યા ઘટી અને લોકો અગાડીના પ્રમાણમાં ટુંકી મુદ્દતમાં સારા થઇ પોતાને ઘેર જાયછે.

આ ઉપરનો દાખલો સાંફ બતાવેછે કે જો આપણા લોકોને પ્રસવ પછી પોતાની તંદુરસ્તી ઝટ પાછી પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોય તો ઉપરની શીખામણનો લાભ લેવો.

કાયાનો સ્વચ્છતા.—આને લગતી ત્રીજી વાત કહેવાની એ છે કે ગર્ભપ્રસવનો માર્ગ વગેરે ભાગો ચોખા અને સ્વચ્છ રાખવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ કે આ રસ્તે પ્રસવ પછી પંદર વીસ દહાડા આભટછેટ જેવો મેલ નીકળેછે તે દિવસ રહ્યા પછી બાળક જેમ જેમ મોટું થયું તેમ તેમ ગર્ભસ્થાન મોટું થએલું તે આ રૂપે નીકળી જઈ નાનું થાયછે. આ મેલ બહાર નીકળતાં રસ્તામાં રહી તેમાં બિગાડ પેશી દુર્ગંધ ઉત્પન્ન થાય તો આ બિગાડ અને દુર્ગંધની લોહીપર અસર થઈ તાવરૂપી દુઃખ પેદા થાયછે. એ તાવ સાધારણ તાવથી જુદાજ રૂપનો બહુ સખ્ત છે. આ તાવ શરૂઆતમાં હોય તો ગર્ભ પ્રસવનો માર્ગ વગેરે સાફસૂફ અને ચોખા રાખવાથી તે નરમ પડેછે, પણ જો તાવ સખ્ત રૂપ ધારણ કરે તો દરદીની શી રીતે સંભાળ લેવી તે વિષે દાકતરની સલાહ લેવી.

ખોરાક.—હવે ચોથી વાત ખોરાક સંબંધી છે. પ્રસવથી ઉત્પન્ન થયેલો થાક, વગેરેને લીધે પહેલા બે ત્રણ દિવસ તો સ્ત્રીને હલકા ખોરાકપર રાખવી જોઈએ, કારણ કે તે આવા વખતને લાયક છે, અને પચવો સહેલો છે. હલકા ખોરાકને બદલે ભારે ખોરાક આપવામાં આવે અને તેમાંથી અપચો ઉત્પન્ન થઈ ઝાડો વગેરે થાય તો સ્ત્રીને આરામ મળવો જોઈએ તે ન મળે અને તંદુરસ્તી પાછી ઝટ પ્રાપ્ત કરવામાં અડચણ પડે. ઉપર કહેલી મુદ્દત ગયા પછી પોતાની પાચનશક્તિને અનુસરીને પુષ્ટિકારક

પદાર્થ ખાવામાં આવે તો શરીર ઝટ ઠેકાણે આવેછે.

કેટલીક નાતોમાં તેમની કુળદેવીને અનુસરીને પ્રસવ પછી એક બે અપવાસ કરવાનો રિવાજ છે. આ રિવાજ અમે પસંદ કરતા નથી. બીજી કેટલીક જ્ઞાતિઓમાં પહેલા બે ત્રણ દિવસ ફળાહાર કરવાનો રિવાજ છે. એથી અપચો થઈ ચૂંક અથવા ઝાડો થાય એવી અમને ધાસ્તી રહેછે. પ્રસવ થયાથી થાકી ગયેલી સ્ત્રીને પહેલા બે ત્રણ દહાડા શીરોપૂરી આદિ ભારે પદાર્થો ખવડાવ્યાથી પણ એવોજ પરિણામ થાય એવું અમે માનીએ છીએ. મુંબાઈની સર જમસેદજી જીજીભાઇની હાસ્પિતાલમાં પ્રસવ થયા પછીના પહેલા બે ત્રણ દહાડામાં તેને દૂધનો કાંજી અથવા દૂધ અને ચોખા ખવાડવામાં આવેછે અને પછીથી તે પંદર વીસ દહાડે કે મહીને હાસ્પિતાલમાંથી જાય ત્યાં લગી તેને રોટલી, દાળ ભાત અને શાક ખાવા આપેછે, અને તેલ, ઘી, આમલી, આદિ પદાર્થો ખાવાની છૂટ હોયછે. હાસ્પિતાલમાં જે બૈરાં જણવા આવેછે તેમની સૂવાવડ બહુ કઠણ હોયછે અને તેમાંની કેટલીકમાં શસ્ત્ર વાપરવાની જરૂર પડેછે. આવા સખ્ત પ્રસવમાં ઉપર લખેલો ખોરાક બસ થાયછે તો એ માનવું ખરૂં અને સહેલું છે કે પહેલેથી છેલ્લે સુધી ભારે ખોરાકની કશી જરૂર નથી.

માતાને બોધ.

નાળ.

બાળકનો પ્રસવ થયો કે તુરતજ પહેલો સવાલ એ ઊઠેછે કે આ કોમળ નાનું બાળક જે કોઈ દિવસ એના

માબાપની માફક મોટું થઇ ઉપયોગી થઇ પડવાનું તેને માટે શી સોઈ કરવી. આ બાળક નવ મહીના તેની માના પેટમાં હતું અને જે ઘડીથી ગર્ભ રહ્યો તે ઘડીથી આજ લગી એના ભરણપોષણ તથા જીવનનો આધાર તેની મા હતી. પણ હવે પ્રસવ થયા પછી તેના જીવનનો આધાર તેની માના દૂધ ઉપર, તેની સંભાળ ઉપર, અને પોતાના જાતબળ ઉપર છે. આટલા દહાડા તેના શરીરનું લોહી માના શરીરના લોહીની જોડે ખરેખરા નિકટ સંબંધમાં આવતું પરંતુ તેના શરીરના લોહીથી તદન જુદું રહી ચોખું થતું હતું, અને બાળકના શરીરના લાભને અર્થે તેના શરીરમાં ફરતું. પણ હવે તેનો પ્રસવ થયો તેથી તે જીવી શકે માટે માના શરીરના લોહીના સંબંધ વિના તેના શરીરમાં લોહી ફરવાની જરૂર છે. અને લોહી એજ બાળકના તેમ મોટા માણસના શરીરનો સાસ અને પ્રાણ છે તેથી કરીને દુનિયાની સઘળી પ્રજામાં બાળકનો પ્રસવ થયે તરતજ જે નાળથી માની જોડે નાળ થવી શરૂ થઇ ત્યારથી તે અત્યાર લગી બાળક જોડાયલું હતું તે નાળ તેની ડૂંટીથી બે ત્રણ ઇંચને છેટે દોરીથી સખ્ત ગાંઠ વાળી કાપવાનો રિવાજ દાખલ છે. દોરીથી બીજી ગાંઠ માની તરફ જે છેડો હોયછે તેને પણ વાળવામાં આવેછે. આ બીજી ગાંઠ વાળવાનો શો હેતુ છે તે અહીં બતાવવાની જરૂર નથી. આ નાળ બાંધવાથી બાળકના શરીરની અંદર જે લોહી હવે ફરવાનું તે લોહી બહાર નીકળી જતું અટકાવવામાં આવેછે. આ નાળનો હવે ખપ નથી તેથી પાંચ દિવસથી માંડીને અઠવાડિયાની અંદર ખરી પડેછે; કોઇવાર દશ પંદર દિવસ પણ થાયછે. અઠવાડીયું થયે નાળ ખરી ન પડે તો તેને ન છેડતાં એની

મેળે ખરી જવા દેવી. એને છેડવાથી બાળકને દુઃખ થાયછે અને વખતે તેનો જીવ પણ જાય. તેને ખરી પડતાં આ- ટલી ટૂંકી મુદ્દત લાગેછે, તોપણ કેટલાંક કારણોને લીધે અને તેની અથવા દાઈની મૂર્ખાઈને લીધે, અથવા જે ઘડી નાળ બાંધી હોય તે ઘડી ગાંઠ નરમ વાળી હોય તેથી એમાંથી લોહી નીકળ્યાં કરેછે, અને લોહી એ જિંદગીનો સાસ અને પ્રાણ છે તેથી ગરીબ બાપડું સહજ મોતના પંજામાં આવી પડેછે. કેટલીકવાર એનાપર ઘા પડેછે તેમાંથી લોહી ઝમ્યાં કરેછે. એ અટકાવવું જોઈએ. સહજ ઘા પડયો હોય તો ઝીણો વાટેલો કાથો અથવા તે ન હોય તો ચણાનો લોટ તેપર ભભરાવવો, અથવા જાળું કે ધોળા કરોળીઆનું બાવું ચોંટાડી દેવું. આ નાળની સંભાળ રાખવાની બહુ જરૂર છે, માટે નાળની આસ- પાસ તથા ઉપર રૂ મેલી બહુ પોચા લુગડાથી ધીમે રહી ગાંઠ વાળી દેવી. ડૂંટીમાં થઈને નાળને તેના શરી- રના અંદરના ભાગમાં જવાનો રસ્તો છે તેથી આ બાકામાંથી આંતરડું વગેરે તે બહુ રડે તો બહાર આવવાનો સંભવ છે તે સંભવ ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે નાળને માટે બંદોબસ્ત કરવાથી અટકેછે. નાળ ખરી પડયા કેડે ડૂંટી કોઈવાર જરા સૂજેછે. એવું થાય તેવારે તેલમાં અફીણ ઘસીને ચોપડવું અને પોસના દોડાનો શેક કરવો. આના સંબંધમાં એટલું કહેવું જોઈએ કે ડૂંટીની બે બા- જૂએ પેડુમાં ડૂંટીના જેવુંજ છે તેની અંદર થઈને છોકરૂં માના પેટમાં હતું તેવારે તેની ઇંદ્રીની પાસેની કોથળીમાં આંતરડું ઉતરી આવેછે તેને આપણા લોકો સારંગાંઠ કહેછે. આ બાબતનો થોડો ઘણો પણ આભાસ આપણા લોકોને હશે એમ બાળકોની કમરને દોરી બાંધવાના

રિવાજથી તેમ મોટી ઉમરના લોકો કંદોરો પહેરેછે તેથી અનુમાન થઈ શકેછે.

બાળકને નવરાવવા વિષે.

જેવી રીતે યૂરોપી લોકોમાં પ્રસવ થયા કેડે બાળકને નવરાવવાનો રિવાજ છે તેવી રીતે આપણા લોકોમાંએ છે. હવે આ વિષે પહેલો સવાલ એ ઊઠેછે કે બાળક જન્મ્યા પછી તેને કયારે નવરાવવું. તેને નવરાવવાની બહુ ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. પ્રસવ થયા પછી તરતજ બાળકનાં મોં અને નાક આગળથી ફીણ વગેરે હોય તે સાફ કરી તેને સુંવાળી કામળી, બનાત, ફલાનલ, અથવા એ કશું ન મળે અને શિયાળો ન હોય તો સુંવાળા ધોતીઆમાં લપેટી તેને નાની માંચીપર ઢબૂરવું. આમ વીંટાળવામાં તેનું મોં બહાર રહે તેની સંભાળ રાખવી. જે ઓરડામાં પ્રસવ થયો હોય તે ઓરડામાં છો અથવા ચોરસાં હોય તો તેપર તેને કદી સૂવાડવું નહિ. લીંપણ હોય તો ઝાઝી અડચણ નથી, તથાપિ ઉત્તમ રીત તો તેને માંચીપર સૂવાડવાની છે. એમ તેને સૂવાડ્યા કેડે માને નિરાંતે સૂવાડવી અને ત્યાર કેડે બાળકને નવરાવવાની તૈયારી કરવી. તેના શરીરની ચામડી ઘણી નાજુક હોયછે અને તેનાપર ગાયના ખરેટા જેવો ચીકણો પદાર્થ ચોંટેલો હોયછે તેથી તેને નવરાવવાની જરૂર છે. નવરાવવામાં ટાઢું પાણી વાપરવું કે ઊનું તેનો વિચાર કરવો જોઈએ. કેટલીક બાયડીઓ આવા નાના નાજુક બાળકને છેક ઠંડે પાણીએ નવરાવેછે. એમ કરવાનો તેમનો હેતુ એવો હશે કે તે કઠણ થાય. પરંતુ એ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે. એથી તેની આંખ દુખેછે, અથવા શલેખમા

થાયછે, અથવા ફેફસાં સૂજી આવેછે, કે ઝાડો થાયછે. વળી બહુ ઊને પાણીએ નવરાવવું એ પણ સારૂં નથી, કારણ કે તેની ચામડી ઘણી નાજુક હોયછે અને તે નબળું પડી જઈ હરકોઈ જાતના રોગને પાત્ર થાયછે. તેના શરીરપર ચીકણો લાહી જેવો પદાર્થ ચોંટેલો હોયછે તે સંભાળથી આસ્તે રહીને લૂંછી નાંખવો. એ પદાર્થ સહેલથી લૂંછાય નહિ તો માખણ કે મીઠું તેલ ચોપડી નરમ કપડાથી લૂંછવું. એમ લૂંછી સાફ કરી કોકરવા પાણીએ તેને નવરાવવું. પાણી વાપરવામાં કંજુસાઇ કરવી નહિ. ચોળીને નવરાવ્યાથી તેના શરીર પરની બધી ચીકાશ અને મેલ જતો રહેછે. એ ચીકણો પદાર્થ શરીરપર રહેવા દેવામાં આવે તો ફોલ્લા થાય. જોઇએ તો સારો ઊંચો સાબુ વાપરવો, પરંતુ સાબુનું પાણી આંખમાં અને કાનમાં ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. બગલ, કોણીનો ઉપલો ભાગ, કાનની પાછળનો ભાગ, આંગળાંનાં વચાળાં, ખોચી, સાથળ, ઢીચણની પછાડીનો ભાગ, જાંગ વગેરે જે જે ભાગમાં કરચોલી પડવાનો સંભવ છે તે તે ભાગ પોચે હાથે સારીપેઠે ચોળીને ધોવા અને લૂંછવા જોઇએ, નહિતો કદાચ પાકી ઊઠે. કદાચ એમાંનો કોઈ ભાગ પાકી ઊઠે. તો ચોખ્ખા કોકરવા પાણીએ ધોઇ નાંખી ઝીણું વાટેલું જસત, કાથો અથવા ચણાનો લોટ ભભરાવવો. સ્વચ્છતા રાખવી તંદુરસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. માટે ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે દરરોજ સવારે છૈયાને કોકરવા પાણીએ ખૂબ ચોળીને નવરાવી તેને કોરા રૂમાલમાં વીંટાળીને પોચે હાથે ભીનાશ લૂંછી નાંખવી. છોકરૂં કાવલું એટલે નાજુક હોય તો બીજે મહીને પાણીમાં એક બે મૂઠી મીઠું નાંખી તેને નવરાવ્યાથી કૌવત આવશે.

પોશાક.

આપણા મોહોલ્લામાં જે જે બનાવ બનેછે તે ઉપ-રથી આપણે શીખામણ લેવાની છે કે આપણાં નાનાં બાળકોનાં શરીરનો ગરમાવો જતો ન રહે માટે તેમને ઊન વગેરેનો પોશાક પહેરાવવાની જરૂર છે. ગરમાવો રહે તે કારણથી કૂતરી પોતાનાં ભોટીલાંને અને બિલાડી પોતાનાં બચ્ચાંને મેલી દૂર ખસતી નથી તે તો સર્વેના જાણવામાં હશે. એ સંબંધી વધારે ન કહેતાં એટલુંજ કહેવાનું કે બાળકના શરીરની ચામડી ઘણી નાજુક છે માટે તેનો પોશાક સુંવાળો અને પોચો જોઇએ. તેને હલકાં કપડાં પહેરાવવાં. લૂગડાંથી લાદી દેવાં નહિ. પાછળ કહ્યું છે કે જન્મ્યા કેડે બાળકને ધાબળી અથવા કામળીમાં વીંટવું. આપણા દેશની હવા વગેરેને લીધે શિયાળામાં અને ચોમાસામાં એમ કરવાની ઘણી જરૂર છે. બાળકને રૂતુને અનુસરીને કપડાં પહેરાવવાં. શિયાળામાં અને ચોમાસામાં ગરમ કપડાં એટલે ફલાનલ, ધાબળી, આદિ ઊનનાં કપડાં પહેરાવવાં અને ઊનાળામાં સૂતરનાં કપડાં પહેરાવવાં. કવખતે તેને વગર લૂગડે બહાર કદાપિ કાઢવું નહિ. વળી તેનો પોશાક ઢીલો રાખવો. તેના હરકોઇ અવયવની હાલચાલનો અટકાવ થવો ન જોઇએ, તેમ છાતી તથા પેટ દબાવાં ન જોઇએ. વળી એક બીજી બાબત યાદ રાખવાની એ છે કે તેની છાતી, પેટ અને પગનાં તળિયાં ગરમ રહેવાં જોઇએ. તેના ગળા આગળ લૂગડું ખુલ્લું રાખવું અને કોઇપણ કારણથી તેનું મોં લૂગડેવતી ઢાંકી નાંખી તેને શ્વાસ લેતું અટકાવવું એ બહુજ નુકસાનકારક છે. તેમને લીલા રંગનાં લૂગડાં પ-હેરાવવાં નહિ. લીલા રંગમાં સોમલ આવેછે તે ઝેર છે.

લૂગડાં મોમાં ઘાલવાની તેમને ટેવ હોયછે તેથી એવું કપડું મોમાં ઘાલે તો તેમને ઝેર ચઢે.

પોશાકના સંબંધમાં એક વાત વધારે કહેવાની એ છે કે આપણા લોકોમાં કાનટોપી વપરાયછે તે બાળકને હમેશા શિયાળામાં પહેરાવવી. પણ બાળક હમેશા તે કાઢી નાંખવા મહેનત કરેછે તે ન કરી શકે વાસ્તે તેને કસો કરાવવો. આ ટોપીનો જો બરોબર ઉપયોગ થાય તો ઘણાં છોકરાંના કાન પાકતા અટકે એમ અમે ધારીએ છીએ. આવી ટોપી કોઈપણ જાતના ઊનના લૂગડાની હોય તો સારી.

बाळकने धवरावबा विषे.

જન્મ્યા કેડે તુરત બાળકને ધવરાવવું નહિ, કારણ કે તુરત તેને જરૂર નથી, અને વળી બાળકના જન્મની સાથે દૂધ સારી રીતે દેખા દેતું નથી. આપણા લોકોમાં ત્રીજે દહાડે તેને ધવરાવેછે. ઈંગ્રેજ લોકોમાં બાળક જન્મ્યા કેડે ત્રણ ચાર કલાકે તેની માનો થાક ઉતરી તબીયત ઠેકાણે આવેછે તેવારે તેને ધવરાવવાનો રિવાજ છે. એ વખતે માની છાતીમાં થોડુંક દૂધ હોયછે તે પીવાથી બાળકને જુલાબની ગરજ સરેછે. તેનાં આંતરડાંમાં મળ ભરાયલો હોયછે તે બહાર નીકળી તેનું પેટ સાફ થઇ જાયછે. થોડો વખત જાયછે કે માના દૂધમાંથી આ ગુણ જતો રહેછે અને હવે પછીથી મોટા આદમીને જેમ ખોરાક છે તેમ દૂધ તે બાળકનો ખોરાક થઈ પડેછે. એક બે વાર તેને થાને લગાડ્યા કેડે પણ દૂધ ન આવતું હોય તો થોડા કલાક લગી રાહ જોવી. બે ત્રણ દહાડા લગી તેને ન ધવરાવ્યું અને ગળથુથી (ગોળ ને પા-

ણી) પાવા માંડો તો તે ધાવશે નહિ અને નબળું પડી જશે. માના સ્તનમાંથી દૂધ નજ આવતું હોય તો એકાદ દિવસ ગળથુથી ખવાડવામાં અડચણ નથી, તથાપિ દૂધ ઉત્તમ છે. વળી થાનને ગાયના ખરેટા જેવી જાડી મેલાઈ ચોંટેલી હોયછે તે જો બાળક ખેંચી ન કહાડે તો થાન પાકી માને ઘણી ઈજા થાય. છોકરૂં ધાવવા ન વળગે અથવા થાનને જીભ લગાડવા અશક્ત જણાય તો તાબડતોબ વૈદ્યને બોલાવવો કે તેની જીભ ઊંચીનીચી જઈ શકેછે કે નહિ તેની તપાસ કરી તેમ હોય તો બનતા ઉપાય લે. પરંતુ દૂધજ ન આવતું હોય તો સબૂરી રાખવી. ઓછામાં ઓછા બાર કલાક લગી બાળકને ખોરાકની ગરજ પડશે નહિ; તથાપિ જરૂર જણાય તો ગાયનું તાજું દૂધ લેઈ તેમાં બે ભાગ પાણી રેડી ઊકાળવું અને તેમાં જરાક સાકર નાંખી ત્રણ ચાર કલાકને આંતરે પાવું. માને દૂધ આવે તો આ દૂધ પાવું બંધ કરવું.

ઇંગ્રેજ અને બીજા લોકોમાં પોતાના બાળકને બાર ચૌદ મહીનાનું થાય ત્યાં લગી ધવરાવવાનો રિવાજ છે. આ રિવાજ કુદરતને અનુસરીને બાંધ્યો હોય એમ લાગેછે; કારણ કે બાળકને સાત આઠ મહીને દાંત દેખાવા માંડેછે અને બતાવેછે કે હવે દૂધની જોડે બીજું કાંઈ ખાવાને તે લાયક છે. આપણા લોકોમાં તેને ધવરાવવાના સમયનું કાંઈ પ્રમાણ નથી. બહુધા બીજું છોકરૂં થાય અને પહેલા બાળકને ધાવણ મેલાવવાની જરૂર પડે ત્યાં લગી ધવરાવેછે. આ ચાલ માને તેમજ બાળકને નુકસાનકારક છે તે અટકાવને લગતા ઈશ્વરી નિયમપરથી સાફ જણાયછે. બાળક જન્મ્યા પછી નવ દશ મહીના

લગી સ્ત્રીને અટકાવ આવતો નથી. ધાવણનો ખરેખરો વખત એ છે, કારણ કે એજ સમે દૂધ પુષ્ટિકારક હોયછે અને બાળકને દૂધની જરૂર છે. એ પછીથી દૂધનો પુષ્ટિકારક ગુણ ઓછો થતો જાયછે અને બાળકને તેમ તેમ તેનો ખપ રહેતો નથી. થોડા દહાડાના બાળકને વારંવાર ધવરાવવાની જરૂર છે તેવી જરૂર જેમ જેમ તે મોટું થતું જાયછે તેમ તેમ રહેતી નથી. કેટલીક મા પોતાના બાળકને વારેવારે ધવરાવ્યાં કરેછે, થાન આગળથી થોડીવારજ આઘું ખસેડેછે. આ ચાલ છોકરાંને ઘણોજ નુકસાનકારી છે. હોજરીને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે તે માનું દૂધ ઘણું પીવાથી મળી શકતી નથી તેથી તેની પાચન શકિત બગડેછે અને તે છોકરૂં નાકૌવત થઇ તેની માની ભૂલને લીધે બહુ સંકટ પામેછે. માટે ધવરાવવાના વખતનો નિયમ છોકરાંના વયને અનુસરીને રાખવામાં આવે તો સારૂં. પહેલે મહીને તેને આશરે દોઢ દોઢ કલાકે ધવરાવવું; બીજે મહીને બબ્બે કલાકે અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેમ વખત વધારતા જઈ આખરે ચાર કલાકને આંતરે ધવરાવવાનો શુમાર લાવી મૂકવો. એવી ટેવ પાડ્યાથી બાળક ઠરાવેલે વખતેજ ધાવવાનું કરશે.

ધાવણને લગતું એ કહેવાનું છે કે ધવરાવ્યા પછી થાન લૂંછી નાંખવાં. એમ કરવાથી કેટલીકવાર કેટલીક માને થાન ઉપર ઘા પડવાથી જે સંકટ સહેવું પડેછે તે અટકેછે, અને વળી રોગિષ્ઠ થએલી થાનની ચામડીથી બાળકના મોંને નુકસાન થતું અટકેછે. કેટલીકવાર બાળક મરી જવાથી અથવા નિર્માલ્ય હોવાથી થાનમાંથી ધાવણ બહાર નીકળતું નથી તેને લીધે તેમાં

સોજો આવી પરૂ થાયછે, અને તાવ આવેછે, અને અંતે નસ્તર મેલાવવાની જરૂર પડેછે. સાધારણ રીતે આપણા લોકમાં નસ્તર મૂકવાની બીકને લીધે તેમ નહિ કરવાથી ધારાં પડી જાયછે અને તેમાંથી દૂધ ટપકયાં કરેછે એ-ટલુંજ નહિ, પણ કેટલીકવાર જે રસ્તેથી દૂધ બહાર આવેછે તે રસ્તો આવા ફેરફારને લીધે બંધ થઈ જવાથી થાન પોતાનું કામ કરતું અટકેછે. આ ફેરા નહિ તો કદાચ બીજીવાર ગર્ભ રહેછે તેવારે તે ઘણી હેરાન થાયછે. આ બધું થતું શરૂઆતમાં અટકાવવાને વાસ્તે કેટલાક સહેલા ઉપાય એ છે કે કાંતો પોતાનું મોટું છોકરૂં હોય તેને અથવા બીજા છોકરાને અથવા બાયડીને બોલાવી તેની પાસે દૂધ ચુસાવી નાંખવું. છોકરૂં મરી ગયું હોય અને ધાવણનો ઉપયોગ ન રહ્યો હોય તો થાનમાંથી દૂધ પેદા થતું અટકાવવાનો કોઈ સમજુ દાકતર પાસે ઈલાજ કરાવવો.

કોઈવાર એમ બનેછે કે માના થાનમાંથી વારંવાર દૂધ ઝમ્યાં કરેછે. આથી બાળકને જ્યારે જ્યારે ધવરા-વવા લેછે ત્યારે ત્યારે બિચારૂં ધાવવા જતાં ગુંગળાઈ જાયછે. આ હરકત દૂર કરવી ઘણી સહેલી છે. માએ બાળકને ધવરાવતા પહેલાં જરા થાન દબાવી દૂધ કહાડી નાંખવું અને પછી ધવરાવવું. જે માના દૂધમાં પાણીનો ભાગ વિશેષ હોયછે તેને એ રીતે બનેછે. કાંઈ આફત અથવા સંકટ આવી પડવાને લીધે ધાવણ દેખા દેતું બંધ પડેછે. એવી વેળા થોડો વખત ગયે સંકટની અસર જેમ ઓછી થતી જાયછે તેમ દૂધ દેખા દેછે. પરંતુ કેટલીકવાર તાવ અને શરીરને નબળાં પાડી નાંખે એવાં કારણોને લીધે દૂધ આવતું નથી. આવી વખતે તાવ વગેરેનો ઉ-

પાય કરી તે મટયા કેડે આપણા લોકોમાં સાધારણ વ-
પરાતાં વસાણાં અથવા દૂધ, શીરો, વગેરે પુષ્ટિકારક
ખોરાક ખાવાથી ગુણ થશે. પારસી, મુસલમાન, અને
જેને ખપતું હોય તે સ્ત્રીઓને ઇંડાં ઠીક છે. કોઈવાર સ-
હજ દૂધ આવતું બંધ પડી જાયછે, પરંતુ એવી વેળાએ
તો બે દહાડા રહી અગાઉની પેઠે પાછું દેખા દેછે. આ-
પણામાં ઘણી સ્ત્રીઓનાં બાળકના પ્રસવ વખતે ગર્ભસ્થાનને
પાટો વગેરે કોઈપણ તરેહનો ટેકો નહિ આપવાના રિવાજથી
અથવા આપણી અણસમજુ દાઈઓના સૂવાવડી બાયડીને
બાળક પ્રસવ્યા કેડે તરતજ ઊભી કરવાના નુકસાનકારી
રિવાજને લીધે તેના શરીરમાંથી ધોળા અથવા બીજા
રંગના પ્રવાહી પદાર્થ વહ્યા કરેછે તેથી શરીર કમકૌવત
થઈ જાયછે, અને તેની અસર ધાવણ ઉપર જણાયછે.
એ વેળા એને લગતો ઈલાજ કરી પુષ્ટિકારક ખોરાક લઈ
શરીર સુધારવું.

બાળકની જિંદગીના પહેલા વરસમાં તેના શરીર-
ને રૂચે એવો ખોરાક માનું દૂધ અને તે ન હોય તો
ધાવનું દૂધ છે. માનું અથવા ધાવનું દૂધ મળવું કઠણ હોય
તો અડધું કોકરવાયું દૂધ અને અડધું જરા શાકર ભેળી
મીઠું કરેલું પાણી ભેગું કરીને પાવું. બાળક બે અઢી મ-
હીનાનું હોય તો પા ભાગ પાણી નાંખવું. તેને ધાતુપાત્રમાં
દૂધ પાવું નહિ, માટીના અથવા કાચના વાસણમાં પાવું.
એ વાસણ ધોઈને ચોખ્ખું રાખવું જોઈએ. તેને રડતું રા-
ખવાને કે ભૂખ મંદ કરવાને લૂગડાં, વાદળીના કટકા,
વગેરે ધાવવા આપવાં નહિ.

મા મધ્યમ રીતે મજબૂત હોય તો બાળકને પ-
હેલા ત્રણ ચાર માસ લગી બીજો ખોરાક આપવાની

જરૂર નથી. પરંતુ તે નખવી હોય તો એકજ ગાયના પાશેર દૂધમાં તેટલું પાણી મેળવી તેમાં લગીર શાકર નાંખી બાળકને પાવું. તેને દાળભાત, રોટલી, માંસ અથવા ફળ ફળાદિ ખવરાવવાં નહિ.

માના થાનમાંથી બાળક જે દૂધ પીએછે તેની જગ્યા બીજી કોઈપણ જાતનો ખોરાક બરાબર રીતે પૂરી પાડતો નથી, તે એટલે લગી કે કોઈ સાધન વડે થાનમાંથી દૂધ કાઢયું હોય તો તે પણ બાળક જે દૂધ ધાવેછે તેની બરોબરી કરી શકતું નથી.

માનું અને ગાયનું દૂધ બાળકને માફક ન આવે (એમ ઘણીવાર બનેછે) તો બકરીનું કે ગધેડીનું દૂધ પાવું. બીજા કોઈ પ્રાણીના દૂધ કરતાં ગધેડીનું દૂધ ગાયના દૂધને ઘણું મળતું છે. પરંતુ બકરીનું કે ગધેડીનું દૂધ તાજુંજ પાવું. કાવલા છૈયાને ગધેડીનું અને મજબૂત બાળકને બકરીનું દૂધ માફક આવશે. જુદીજુદી જાતનાં જાનવરોના દૂધમાં કેસોન હોયછે, પરંતુ તે ઝટ પચી શકશે કે નહિ તે ઉપરથી તે સારૂં યા નરતું કહી શકાય.

બાળકને આ ખોરાક ખવરાવવો. રોટલાનો ગર પાણીમાં બે કલાક લગી ઊકાળવો; પછી તેમાં જરા શાકર નાંખી પાવું. બાળક પાંચ છ મહીનાનું હોય તો ગાયનું થોડુંક દૂધ નાંખવું. જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેમ દૂધ વધારે નાંખતા જવું. અથવા રોટલીના પાતળા કડકા કરી ટાઢા પાણીમાં બોળી બે કલાક લગી ઊકાળવા. પછી જરાક ગળપણ નાંખી બાળકને ખવરાવવું. જો એ પણ માફક ન આવે તો આશરે એક શેર ઘઉંનો આટો લઈ લૂગડામાં તેની પોટલી બાંધવી અને પાણી ભરેલા વાડકામાં તે પોટલી મેલી તેને ચાર

પાંચ કલાક ઊકાળવી. પછી કહાડી લઈ પોપટો કહાડી નાંખી અંદરનો ગર ખવરાવવો. વળી બીજી રીત આ છે:—લોટને જરાક ઘીમાં સાંતળી શેકવો. પછી દૂધ કે પાણીમાં ઊકાળી થોડી શાકર નાંખવી એટલે શીરો થશે. એ શીરો ટાઢો પડ્યા કેડે બાળકને ચટાડવો. અથવા સારામાં સારા ચોખાને એક કલાક લગી પાણીમાં પલાળી રાખવા. પછી એ પાણી નીતારી નાંખી તાજું પાણી રેડવું અને મેદો થઈ ચાળણીમાંથી બહાર પડે એટલું ઊકાળવું. એ મેદાને અને પાણીને વાડકામાં નાંખી લગીર શાકર ભેળી પાએક કલાક લગી પાછું ઊકાળવું. આ ચાટણામાં ત્રીજે ભાગે તાજું દૂધ નાંખવું. આ ચાટણું નબળાં પેટવાળાં બાળકને માટે સર્વોત્તમ છે. વળી ચાર પાંચ ચમચા ઠંડા પાણીમાં એક ચમચો બારીક લોટ નાંખી એકરસ કરવો. પાંચ ચમચા દૂધમાં બે ત્રણ ગાંગડી શાકર નાંખી તેને દેવતાપર મૂકવું. એ દૂધ ઊકળે એટલે પેલા લોટવાળા પાણીમાં રેડવું, અને પછી ધીમી આંચે પા કલાક સૂધી ઊકાળવું. આ ચાટણું બાળકનું પેટ નબળું અને છૂટી જતું હશે તો ઘણું માફક આવશે. વળી બજારમાં આલાલોટ (આરારૂટ) અને કાર્નફલાવરની દાબડીઓ મળેછે તે લાવી તેમાંથી બે ત્રણ ચપટી થોડાક દૂધમાં કે પાણીમાં નાંખી એકરસ કરવું તથા લગીર મળ્યું થાય માટે શાકર નાંખી તેને દેવતાપર દશેક મિનિટ લગી ઊકાળવું. ગંઠાઈ ન જાય તે સારૂ તેને હલાવ્યાં કરવું. એમ ચાટણું તૈયાર થાય તે બાળકને ચટાડવું. એ સિવાય આપણા લોકોમાં બાળકને બીજાં ચાટણાં ચટાડેછે તે પણ સારાં છે.

ઉપર જે ચાટણાં લખ્યાં છે તે આખો દહાડો

ચટાડયાં કરવાં નહિ. આખા દિવસમાં બેવાર જરા જરા ચટાડવાં. વધારે ચટાડવાથી બાળકને પચે નહિ અને ભાર થાય તો માંદું પડે. બની શકે તો ચાર પાંચ મહીના લગી બાળકને માના દૂધ સિવાય બીજું દૂધ કે ચાટણું ચટાડવું નહિ. માંના દૂધ જેવી બીજી એકે વસ્તુ ગુણકારી નથી. ધવરાવવાથી બાળકને ફાયદો થાયછે એટલુંજ નહિ, પણ માને પણ ફાયદો થાયછે. ધવરાવવાથી મા મજબૂત થાયછે અને તેની તંદુરસ્તી સારી રહેછે. કસુવાવડ અટકાવવાનો એ મોટામાં મોટો ઉપાય છે. વળી ધવરાવવાથી તેને વહેલો ગર્ભ રહેવાનો સંભવ ઓછો છે. તેની પ્રકૃતિ નાજુક હોય અને વિશેષે કરીને તેને વારેવારે કસુવાવડ થતી હોય તો આ બાબતપર બહુ લક્ષ આપવું. ધવરાવવાની અસર કરતાં કસુવાવડની અસર વધારે નબળાઈ આણેછે.

ધાવણું છોકરૂં હોય તેવારે માએ પોતાના ખોરાકપર બહુ લક્ષ આપવું. તેણે દૂધ, ઘી, આદિ પુષ્ટિકારક પદાર્થો તથા ઊંચી જાતના ધાન્યનો ઉપયોગ કરવો.

બાળકનો ખોરાક પસંદ કરવામાં તે ઝટ પચી શકે એવો છે કે નહિ અને તેમાંના પુષ્ટિકારક પદાર્થો થાનના દૂધનાં તત્વોની બરોબરીના પ્રમાણમાં છે કે નહિ તે મુખ્ય જોવાનું છે.

મા નબળી હોવાથી બાળકને ધવરાવી શકે નહિ તો શુંજ્નસ પ્રમાણે સારી તંદુરસ્ત ધાવ રાખવી. એ ધાવને કે તેના કુટુંબમાંના કોઈને ક્ષય રોગ અથવા કંઠમાળ થયેલી હોવી ન જોઈએ. તેની છાતી ભરાવવાળી હોય અને દૂધ સારૂં હોય (એ જોવા માટે થોડુંક દૂધ પ્યાલામાં કહાડીને તેમાં પાણીનો ભાગ કેટલો છે તે તપાસવું),

તેના થાનની ડીંટડી સૂજેલી ન હોય, અને તેને ખસ, ગૂમડાં વગેરે ત્વચારોગ થયો ન હોય, અને તેનું છૈયું જે બાળકને ધવરાવવા રાખવી હોય તેની ઉમરનું હોય એવી ધાવ રાખવાની તજવીજ રાખવી. એ ધાવને અટકાવ આવેછે કે નહિ તેની તપાસ કરવી, કારણ કે એાપટી આવતી હોય તો તેનું દૂધ સારૂં પુષ્ટિકારક હોતું નથી. વીસથી પચીસ વરસના વયની ધાવ રાખવી, કારણ કે એ ઉમરે તેનું દૂધ તાજું, સ્વચ્છ અને પુષ્ટિકારક હોયછે. ધાવ રાખ્યા કેડે તેને પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવાને આપવો કે દૂધ સારૂં આવે.

છૈયું મજબૂત હોય તો નવ મહીના લગી તેને ધવરાવવું, પરંતુ માને અથવા ધાવને દહાડા હોય તો તુરત ધાવણ મૂકાવવું. બાળક સાત મહીનાનું થાય અને ધાવણ અછવાઈ જાય તોજ તેને રોટલી, દૂધ, ખીચડી, દાળ ભાત વગેરે ખવરાવવાં. લીબેગનો સૂપ પણ બાળકને ઠીક માફક આવશે, કારણ કે ઝટ પચે એવા કેટલાક પદાર્થો તેમાં છે. મા નબળી હોય તો બાળકને ધાવણ વખતે વહેલું મૂકાવવું પડેછે. છોકરૂં નબળું હોય અને રોગી હોય તો તેને બાર મહીના લગી ધવરાવવું, પરંતુ એ મુદ્દત પછી ધવરાવ્યાથી છૈયાને ફાયદાને બદલે નુકસાન થાયછે અને માની તંદુરસ્તી પણ બગડેછે. બાળકનું ધાવણ હળવે હળવે મૂકાવવું. થોડું થોડું ધવરાવવું અને ચાટણું વગેરે ચાટવાની ટેવ પાડવી.

દૂધ પાવાની ટોટીવાળી શીશીનો ઉપયોગ બે કારણને લીધે આપણા લોકોમાં હાલ દાખલ થયોછે. પહેલું, માનું મોત થયું હોયછે ત્યારે, અને બીજું, માને ઓછું દૂધ આવેછે ત્યારે. આ શીશી જોડે એક પીંછી તેને સાફ

રાખવા વાસ્તે આવેછે. આ શીશીમાંનું દૂધ બાળક ધાવી રહે કે તેને તરત સાફ કરવાની જરૂર છે અને તેટલી સંભાળથી વારંવાર સાફ કરવી મુશ્કેલ છે. કદાચ કોઈ પણ સ્ત્રી તેટલી સંભાળથી સાફ કરવાની મહેનત લે તોપણ કાંતો રબરની નળીમાં અથવા કાચની નળીના કોઈ પણ ભાગમાં દૂધ રહી જવાનું અને થોડો વખત થયે જેમ બીજું દૂધ બગડેછે તેમ બગડવાનું, અને તે તેના સંબંધમાં આવતું દૂધ બગાડવાનું. આવું બગડેલું દૂધ પીવાથી બાળકને ઊલટી અને ઝાડો થાયછે અને તે ઘણું હેરાન થાયછે. આ વાત ધ્યાનમાં લેવા જોગ છે.

शीतळा.

ઈંગ્રેજી ભણેલા લોકો એમ સમજેછે કે ગોશીતળા કહાડવાનો રિવાજ ઈંગ્રેજ લોકોના આવ્યા પછી દાખલ થયોછે. પરંતુ એ રિવાજ ઘણો પ્રાચીન છે, અને ભીલ વગેરે લોકોમાં હજુ ચાલેછે. બ્રાહ્મણો પોતાનાં જૂનાં પુરાણાં હથિયારથી બળીઆ નીકળેલા આદમીના શરીરના બળિયાના એકાદ દાણાનો પોપડો લઈ બીજાની ચામડી તળે ઘોંચતા. એના કરતાં હાલ જે રિવાજ છે તે ઘણો સારો છે એમાં કાંઈ સંશય નથી. હાલમાં ગામડાંમાં બળિયા કાઢનાર જવાથી જેટલો ત્રાસ ઊપજેછે તેટલો ત્રાસ અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરમાં ઊપજતો નથી, તથાપિ હજુ મોટા ગામની વસ્તીનો અરધો ભાગ, તેમાં કેટલાક મરદ અને કેટલીક સ્ત્રી, બળિયા કઢાવવા એ ઘણું ખોટું છે એમ માનેછે. પણ એ તેમની મોટી ભૂલ છે. કાકાબળિયાથી ઘણાં છૈયાં મરી જાયછે માટે તેમને બળિયા કઢાવવા. બળિયા નીકળ્યાથી કદાચ મોતના પં-

જામાંથી બચ્યાં તો કોઈ છોકરાં બિચારાં કાનના વ્યાધિથી હેરાન થઈ બહેરાં થયેલાં, કેટલાંકને બળિયાના વ્યાધિથી આંખમાં ફુલાં પડેલાં અને કેટલાંક તો તદન આંધળાં થયેલાં એટલુંજ નહિ, પણ આવી નિરૂપયોગી આંખો વળી ટેચકા રૂપે પાપણોની બહાર નીકળી દુઃખ પામતાં ઘણીવાર નજરે પડેછે. થોડા વખતપર એક કાઠીઆવાડી પોતાના છૈયાનો બળિયાથી બહાર નીકળી આવેલો ડોળો કઢાવવા રણછોડભાઈની ઇસ્પીતાળમાં આવ્યો હતો. વળી કેટલાંક લૂલાં પાંગળાં પણ થાયછે. આ બધું બળિયા કઢાવવાથી સહજ દૂર થાયછે. એમ બળિયા કઢાવ્યાથી ઘણો ફાયદો છે. વળી એકવાર કઢાવ્યા હોય તો બળિયા નીકળતા નથા અને કદાચ નીકળેછે તો બહુ જોરમાં નીકળતા નથી. બળિયા કાઢેલા આદમીને નીકળેલા બળિયા કવચિતજ હાનિકારક થાયછે. બળિયા કાઢવાથી ઓરી અછબડા અટકતા નથી.

હવે બળિયા ક્યારે કઢાવવા? ગામમાં બળિયાનો ઉપદ્રવ બહુ ચાલતો હોય તો વાસામાંના બાળકને પણ બળિયા કઢાવવામાં અડચણ નથી. પણ તેવી જરૂર ન હોય તો મહીનો થયા પછી હરકોઇ વખતે કઢાવવા, પરંતુ જેમ વહેલા કઢાવાય તેમ સારૂં, કારણ કે છૈયું મોટું થયા પછી ઝટ દઇને કઢાવવા દેતું નથી અને દાણા ઘશી નાંખેછે. તથાપિ તે બાળકની તંદુરસ્તી સારી છે કે નહિ તે જોવું જોઇએ, અને જે છોકરાપરથી ચેપ લેવામાં આવે તે છોકરાને ગડગૂમડ, રતવા, વગેરે ચામડીનો રોગ થયેલો હોવો ન જોઇએ. બળિયા કઢાવ્યા પછી ચાર પાંચ દહાડે તાવ આવી ચાર પાંચ દહાડા છોકરૂં જરા નરમ થાયછે, તેનું મોં જરા લેવાઈ જાયછે અને છૈયું રાતરે બરાબર

ઊંઘતું નથી. તે ચીઢીયું થાયછે અને તેનું પેટ જરા છૂટી જાયછે. નવમે કે દશમે દહાડે હાથ સૂજી આવેછે એટલે ખળિયા ફૂલી લાલચોળ થાયછે, અને તેમાં બહુ ત્રાડ થાયછે. એથી ગભરાવવું નહિ. એક બે દિવસ કેડે સોજો ઉતરવા માંડેછે અને તાવ પોતાની મેળે મટી જાયછે. એ વેળા ઘણું કરીને ઓસડની કાંઇ જરૂર પડતી નથી. બે હાથે કઢાવ્યાને બદલે એકજ હાથે કઢાવ્યા હોય તો વધારે સુખ થાય. ખળિયાના દાણામાં બહુ તાડો થતે હોય તો ઘી ચોપડવું. કેટલીકવાર દાણા ફૂટયા કેડે આપણા લોક તેપર રાખોડી ભભરાવેછે. અમારા વિચાર પ્રમાણે બહુ ઝીણી રાખોડી ભભરાવ્યાથી નકસાન નથી. ખળિયા સારા નીકળ્યા હોય તો જાણવું કે તેને કાકાખળિયા નીકળવાનો ભય ગયો. ખળિયા નીકળ્યા હોય તેવારે ઘવડી ન નાંખે તેની સંભાળ રાખવી, કારણ કે ખણ્યાથી બરાબર ઊપડતા નથી, તેથી કરીને તેની અસરનું ફળ ઘટેછે. તેને હાથે ચીથરાં વીંટાળવાં. પોપડા ઉખેડવા નહિ, પણ પોતાની મેળે તેમને ખરી જવા દેવા.

દરેક બાળકને અને મોટા માણસને સાત સાત વરસે શીતળા કાઢવાની દાકતર ચવાસી ભલામણ કરેછે અને વળી કહેછે કે ગામમાં એ ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તો વધારેવાર કઢાવવા. ઘણીવાર શીતળા કઢાવ્યાથી નુકસાન નથી, ઉલટો ફાયદો છે.

દાંત ફૂટવા વિષે.

બાળકને દાંત ફૂટવાની મુદ્દતનું કાંઈ પ્રમાણ નથી, પરંતુ સાતમે મહીને ઘણુંકરીને દાંત આવવા માંડેછે. આ કુદ્રતી નિયમથી કોઈવાર ઉલટું જોવામાં આવેછે. કોઈવાર

બાળક જન્મેછે ત્યારથી તેને દાંત હોયછે. એને આપણા લોક નિષિદ્ધ ગણેછે, પણ એમ ગણવાનું કાંઇ કારણ જણાતું નથી. ઈંગ્લાંડના ત્રીજા રિચાર્ડ રાજાને જન્મથી દાંત હતા. જન્મના દાંત ઘણુંકરીને પડી જાયછે. છૈયાને દાંત આવેછે તે આપણે તેને અંગૂઠો ધાવતું જોઇએ છીએ તેપરથી કહી શકીએ છીએ. કેટલીકવાર ધાવણી મોંમાં ઘાલેછે અને તે ઘાલવામાં ઘણું ખુશી હોય એમ જણાય છે. સાતમે મહીને દાંત આવવા માંડેછે અને છોકરૂં બે વરસનું થાય એટલામાં પૂરા આવી રહેછે. આ દાંતને દૂધીઆ દાંત કહેછે. કેટલીકવાર એમ બનેછે કે બાળક નાકૈાવત હોયછે તો દાંત મોડા આવેછે. એવા છૈયાના શરીરની બહુ સંભાળ લેવી જોઇએ. કોઇ છૈયાને દોઢ કે બે વરસે દાંત ફૂટેછે. વળી કોઈને ત્રીજે વરસે દાંત ફૂટેછે. પણ એવા દાખલા ક્વચિત્ બનેછે. કેટલીકવાર બાળકને દાંત આવવાનો સમય થાય એટલામાં બળિયા, અછબડા, ઓરી, તાવ, વગેરે મંદવાડ આવ્યાથી દાંતનું આવવું અટકી પડેછે. દાંત નિયમસર અને નિયમિત વખતે ફૂટેછે અને તે બધા મળીને ચોવીસ છે. દાંત આવવાના વખતમાં કેટલાંક છોકરાં બહુ હેરાન થાયછે. કોઈનાં જડબાં ફૂલી આવેછે, દુખેછે, અને તાવ વગેરે આવેછે. એવી વેળા દાંત સહેલાઇથી આવે તેને વાસ્તે જરા કપાવવું એ ઠીક છે. કેટલીકવાર બાળકના મોંમાં જીભ ઉપર ઝીણી ફોલ્લીઓ થઇ ફૂટી જઇ જીભ વગેરે સૂજી આળી થઇ જાયછે તેથી તે ધાવવું બંધ પડેછે અને ભૂખથી અને દરદથી ઘણું હેરાન થાયછે. એ વખતે ટંકણખાર મધમાં કાલવી લગાડયો હોય તો ઘણો ફાયદો થાયછે. એનું પાણી કદાપિ પેટમાં જાય તો બીક જેવું નથી. એવી

વખતે તેને દૂધ વગેરેથી આધાર આપવો જોઈએ. કોઈ વાર તેને ઝાડો થઈ જાયછે. હમેશ કરતાં એક બે વાર વધારે જતું હોય તો કાંઈ હરકત નહિ, પણ બહુ વાર જાય તો ઉપાય કરવો જોઈએ. કેટલીક વાર છોકરૂં તણાઈ જઈ દુઃખ પામેછે. એથી માબાપ બહુ ગભરાયછે, કારણ કે એથી જીવની પણ હાનિ થાયછે. આનો ઉપાય કરવામાં સુસ્તી ન રાખવી. એ વેળા ડાકતરને બોલાવવો અથવા તેની પાસે લેઈ જવું. પરંતુ દાકતર આવે ત્યાં લગી તે બાળકના મોંપર ઠંડું પાણી છાંટવું અને માથા પર ઠંડું પાણી રેડયાં કરવું. વળી હાથ ન દાઝે એવું ઊનું પાણી કૂંડીમાં રેડી તેમાં તેને પાએક કલાક લગી બેસાડવું. બહાર લીધા કેડે ગરમ કપડાંવતી તેનું શરીર લૂંછી ધાબળીમાં ઢબૂરવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને દાંત આવેછે તેવારે તેના મોંમાં કઠણ રમકડું ધાલવા આપેછે. આ રીત સારી નથી. કઠણ રમકડાથી પાળા (અવાળાં) સખ્ત થઈ દાંત બહાર નીકળતાં ઘણું કષ્ટ પડેછે. છોકરૂં પોતાનો અંગૂઠો મોંમાં ઘાલે તો હરકત નહિ. એથી નુકસાન થતું નથી, પણ ઊલટું તેના મોંમાં ભીનાશ રહેવાથી ફાયદો થાયછે. પરંતુ બે વરસનું થયા કેડે પણ અંગૂઠો ધાવવાની ટેવ ન મૂકે તો અંગૂઠે ફટકડી કે એળીઓ ચોપડવો. દાંત આવતાં મોંમાંથી ઘણી લાળ નીકળતી હોય તો તેનાં પહેરેલાં લૂગડાં બદલ્યાં કરવાં કે તેને શરદી ના થાય. એવી વખતે છાતીએ ગોદડી રાખી હોય તો કપડાં બગડે નહિ.

कसरत.

બાળકને ઘરમાં ગોંધી રાખવાનો આપણા લોકોનો

રિવાજ સારો નથી. ખુલ્લી હવામાં ફેરવ્યાથી તે તંદુરસ્ત અને મજબૂત થાયછે. તેને લૂગડાં પહેરાવી બહાર ફરવા લઈ જવું. બહાર ફેરવતીવેળા શિયાળો હોય તો હાથે પગે ઊનનાં મોજાં પહેરાવવાં કે શરદી થાય નહિ. ગરમ બંડી પણ પહેરાવવી, કારણ કે ગરમ બંડીથી શરીરમાં ગરમાવો રહેછે. વળી ભોંયપર ગોદડીમાં તેને એકલું મૂકવું કે તે આમ તેમ પછાડા મારે. એમ કરવામાં તેને જોર પડેછે, તેથી તેની પાચનશક્તિ વધેછે, લોહી ઝડપથી ફરેછે, સારી ઊંઘ આવેછે, અને તેના અવયવ ખીલેછે. કેટલાક લાડમાં તેને ઊંચે ઊછાળી ઝીપી લેછે. આ રીત બહુજ નઠારી છે. એથી છોકરૂં બીહેછે અને વખતે તેને તાણ થાયછે.

ઊંઘ.

છોકરૂં જેમ વધારે ઊંઘે તેમ સારૂં. જે છોકરૂં વધારે ઊંઘેછે તે મજબૂત અને તંદુરસ્ત થાયછે. બાળકને ખોળામાં સુવાડવાની રીત સારી નથી. ઘોડીઆમાં કે પારણામાં તેને વધારે ચ્હેનથી ઊંઘ આવેછે. કેટલાંક છોકરાં વધારે ઊંઘતાં નથી અને માને ઘર ધંધો કરવામાં અડચણ પડેછે તેવારે તેમને ઊંઘ આવવા માટે કેટલીક સ્ત્રીઓ લગીર અફીણ કે ઊંઘ લાવે તેવી બીજી વસ્તુ ખવરાવેછે. પરંતુ એ તેમની મૂર્ખાઈ છે. એ વિષે નીચે જુદાજ મથાળા નીચે કહેવામાં આવશે. શરીરના હરકોઈ ભાગમાં દુઃખ થતું હોય તો તે થોડું ઊંઘે. દુઃખ ન હોય અને શરીરની ક્રિયા બરાબર ચાલતી હોય તો તે બહુજ ઊંઘેછે. માટે એ વિષે સંભાળથી તજવીજ રાખવી. ઝાડો

સાફ ન આવતો હોય, ઝાડો નારંગી જેવો પીળા રંગનો ન થતો હોય, અને ખરાબ વાસ મારતી હોય તો તેને હરડે ઘસીને પાવી અથવા એરંડીઉં પાવું. બાળકને ઝાઝા તેજ સામું જોવા દેવું નહિ, કારણ કે એમ કરવાથી તેની આંખ દુખેછે. તેને રમાડતી વખતે તેની સામું ઊભા રહેવું. પાછળ ઊભા રહેવાથી તેને ત્રાંસું જોવું પડેછે, તેથી વખતે તેની આંખ બાડી થાય.

જે ઓરડામાં તેને સૂવાડ્યું હોય તે ઓરડામાં સ્વચ્છ તાજી હવા આવવા દેવી, અને શ્વાસોશ્વાસ બરાબર ચાલે તેટલા સારૂ તેનું મોં ઊઘાડું રાખવું. કેટલીક બાયડીઓ પથારીમાં સૂતાં સૂતાં બાળકને ધવરાવેછે અને ધવરાવતાં ધવરાવતાં ઊંઘી જાયછે અને ઊંઘતા બાળકનું માથું ગોદડામાં દબાઈ જાયછે. એથી તેના જાનને નુકસાન થવાનો સંભવ છે. કેટલીકવાર એવું બનેછે કે છોકરૂં ઘોડીઆમાં કે પારણામાં ઊંઘતું નથી અને રડ્યાં કરેછે તેવારે તેની ઊંઘટી મા તેનું કારણ તપાસવાને બદલે હીંચકા નાંખ્યાં કરેછે. મૂતરથી બળોતિયું ભીનું થયાથી, તેને ટાઢ વાતી હોય તે કારણથી પણ છોકરાં ઘણીવાર રડ્યાં કરેછે, અથવા માકણ કરડતા હોય તેથી પણ રડે, અથવા બીજું પણ કારણ હોય. ઘણીજ મૂર્ખાઈ ભરેલી ચાલના માઠા પરિણામનો દાખલો અમારા જાણવામાં આવ્યોછે. ધોળકામાં એક મૂર્ખ સ્ત્રીએ પોતાના છૈયાને ઘોડીઆમાં સૂવાડ્યું. ભોગજોગે તે બાળકના લૂગડામાં એક વીંછી ભરાયો હતો. થોડીવાર કેડે પેલી અભાગ્યણી મા ઊંઘી ગઈ, અને પેલા કેદમાં પડેલા વીંછીએ છૈયાને ડંખ માર્યો. એ કારણથી છૈયું રડ્યું તેથી તેની મા જાગી, પરંતુ જાગીને તપાસ કરવાને બદલે તેને હીંચકા નાંખવા માંડ્યા.

પેલું ઉછાળા મારે તેમ તેમ વીંછી જુદા જુદા ભાગમાં ડંખ મારે. એથી છોકરૂં ચીહાડ પાડીને રડે, પરંતુ તેની એદી અને કુંભકરણના જેવી ઊંઘવાળી મા ઊઠીને જુએ નહિ. રડી રડીને આખરે તે બાળક થાકયું. રડવાની પણ તેનામાં શક્તિ રહી નહિ અને વીંછીએ આખું અંગ ડંખી મારેલું તેથી ઝેર વ્યાપી જવાથી તે છોકરૂં બેભાન થયું. કમનસીબ માએ જાણ્યું કે હવે છૈયું જંપ્યું. સવારે જાગીને છૈયાને કાઢવા જાયછે તો તેના પ્રાણ જવાથી ઠંડુંગાર થઈ ગયેલું લાગ્યું. ઓરાઢેલાં લૂગડાં બહાર કાઢયાં એટલે ટપ દઈને માંહેથી વીંછી ભોંયપર પડયો. છોકરૂં રડતું હતું તેનું કારણ એ વેળા તેના જાણવામાં આવ્યું. એ મૂર્ખીએ પછી ઘણા વલોપાત કર્યા. દાકતરની પાસે લેઈ ગઈ, પણ મુઆ પછી દાકતર શું કરે? એમ એ અભાગ્યણી માથાં કૂટીને રહી. એ બાઈએ પ્રથમથી જોયું હોત તો છૈયાનો પ્રાણ ઉગરત. આ ખરેખરો બનેલો બનાવ છે. માટે છૈયાની માએ એદી અને ઊંઘણેલાં બનવું નહિ. છોકરૂં શા કારણથી રડયાં કરેછે તેની બરાબર તપાસ કરવી અને કારણ દૂર કરવું.

કાનમાં આવતા ચસકા મોટા આદમીને પણ બહુ હેરાન કરી તેને ઊંઘ આવવા દેતા નથી તો ગરીબ બિચારા નિરપરાધી બાળકને તો આવવાજ શેની દે. એ વેળા છોકરૂં પોતાનો હાથ કાન આગળ લેઈ જાયછે, તે પરથી એ દરદ વરતી કાઢવું જોઈએ. ઊંઘ અટકાવનાર બીજું મોટું કારણ માની બાળકને લગતા ખોરાકની ભૂલ છે, એથી બાળકને ઊલટી થઈ તે હેરાન થાયછે અને કેટલીકવાર તેને ચૂંક આવેછે. એથી આખી રાત દુઃખમાં

કહાડેલા બાળકનો હેવાલ વારંવાર માને કહેતાં સાંભ-
ળીએ છીએ. એનો ઉપાય એ છે કે ડૂંટીની આસપાસ
દીવેલ ચોપડી શેક કરવો અને એરંડીઉં પાવું. તેને એ-
ક બે વાર ખુલાસેથી ઝાડો આવેછે એટલે તેને સારી
ઊંઘ આવેછે.

બાળકને બપોરે ઊંઘાડવું. બપોરે ઊંઘાડયું ન હોય
તો આખો દહાડો ખરાબ જશે. બાળકને હંમેશા નિયમિત
વખતે ઊંઘાડવું. એવો નિયમ રાખવાથી તેની તંદુરસ્તી
સુધરેછે. રાતે નવ દશ વાગતા સુધી બાળકને જગાડવાનો
ચાલ નુકસાનકારી છે. જો તે દોડી શકતું હોય તો ઊં-
ઘાડયા પહેલાં અડધોએક કલાક સુધી ઓરડામાં આમ
તેમ દોડાવવું. એથી તેનાં પગનાં તળિયાં ઊનાં થઈ હાથ
પગની ચામડી ફાટશે નહિ અને તેને સારી ઊંઘ આવશે.
શિયાળામાં તેના હાથ પગપર ઓઢાડવું અને ઊનાળામાં
તેના હાથ ઓઢવાનાં લૂગડાંની બહાર રાખવા. સૂવાડતી
વખતે તેનું મોં લૂગડામાં ઢંકાઈ ન જાય તેની સંભાળ
રાખવી. આપણે શ્વાસ બહાર કહાડીએ છીએ તેમાં કા-
ર્બોનિક આસિડ નામે ઝેરી વાયુ નીકળેછે તે મોં લૂગડાંમાં
ઢંકાઈ ગયું હોય તો બાળકના શ્વાસની અંદર પાછો જ-
વાથી તેના જીવનું જોખમ થાય. વળી તેને કલોઠે સૂવાડવું.
એક દહાડો એક કલોઠે અને બીજે દિવસે બીજી કલોઠે
અને કોઈવાર ચતું સૂવાની ટેવ પાડવી. એમ કરવાથી
તેનું તન સુધરેછે એટલુંજ નહિ, પણ તેની તંદુરસ્તીએ
સુધરેછે. એકની એક સ્થિતિમાં સૂવાડવાથી તે વાંકું
વળી જવાનો સંભવ છે.

છોકરું સવારમાં જાગે એટલે તેને નવરાવી સ્વચ્છ
લૂગડાં પહેરાવવાં. તેને સવારમાં વહેલું ઊઠવાની ટેવ

પાડવી. એ ટેવ આખર સુધી રહેછે અને તેથી તેનું આ-
વરદા વધશે. એાસડ પાવાને કે બીજા કામ સારૂ તેને
ઊંઘમાંથી જગાડવું નહિ. તે ઊંઘે એટલીવાર તેને ઊં-
ઘવા દેવું, પરંતુ જે વેળા જાગે તે વેળા ઘોડીઆમાં કે
પારણામાં સૂતું હોય તેા બહાર કહાડી નવરાવવું અને
ધેાયલાં લૂગડાં પહેરાવવાં. જાગ્યા કેડે સૂવાડી રાખ્યાથી
તેની ગોદડી વગેરે ભીનાં થઈ તેનું અંગ શીતળ થઈ
જાયછે અને તે ચીઢીયું બનેછે. આ ખરાબ રીતથી
તેનું શરીર બગડેછે. ધાવણ મૂકાવ્યા પછી તેને એકલું
સુવાડવું. પરંતુ ઊંઘ ન આવે તેા ઊંઘનું એાસડ કદી
પાવું નહિ. ખુલ્લી હવામાં તેને રમવા દેવું કે થાકી જઈ
તેને ઊંઘ ઝટ આવશે. બની શકે તેા તેને રડતું સૂવા-
ડવું નહિ પણ ખુશ મીજાજમાં સૂવાડવું.

બાળગોળી.

જે ખરાબ દિવસથી આપણા લેાકોમાં અફીણ
ખાવાનેા ચાલ જારી થયેા અને આપણાપર રાજ્ય ક-
રનાર તથા તેમની જોડે સંબંધ રાખનાર યૂરેાપી પ્ર-
જાએામાં એનેા આરંભ થયેા તે દિવસથી ઊંઘ ન આવતી
હેાય તેા ઊંઘ લાવવાને, બાળકને જૂઠેા આરામ આપ-
વાને અથવા ઘરધંધામાં અડચણ કરતું બંધ પડે તે
માટે તેએા એક અથવા બીજે રૂપે બાળકોને અફીણ
આપવા લાગ્યા. આ બધાનું કારણ અફીણમાં દુઃખ
નરમ પાડવાનેા અને ઊંઘ લાવવાનેા ગુણ રહેલેાછે તે
છે. પરંતુ અફીણ ખાધા કેડે ભૂખ અછવાઈ જાયછે,
માથું દુખેછે, વગેરે કેટલીક ખરાબ અસર થાયછે, અને
તે બહુ દહાડા ચલાવ્યાથી ઘણા આદમીએાનાં શરીર

તૂટી જાયછે તે ધ્યાનમાં ન લેતાં ફક્ત તેના પહેલા ગુ-
ણને લીધેજ લોકોએ પોતપોતાના ફાયદાને વાસ્તે અ-
ફીણની જુદી જુદી બનાવટોનો લાભ લીધો. આથી થતાં
માઠાં પરિણામ આપણા જોવામાં અને સાંભળવામાં
વારંવાર આવેછે. એકવાર એક મુસલમાને પોતાના બા-
ળકને રડતું છાનું રાખવાને બાળગોળી આપી હતી. એ
ગોળીનો અમલ એટલો ચઢી ગયો કે તે છોકરૂં મડદા
જેવું થઇને પડ્યું. તે મુસલમાન તેને પેશાબ થયો
નહોતો તેની છૂટ કરાવવાને આવ્યો. તેને અત્યાર લગી
એટલું ભાન નહોતું કે મારૂં છોકરૂં બાળગોળીથી મરી
જવાની તૈયારીમાં છે. એને પૂછ્યું કે તેં આ બાળકને
બાળગોળી ખવરાવી હતી ત્યારેજ એ સંશય એના મનમાં
આવ્યો. આખરે છોકરૂં મરી ગયું. આવા દાખલા આ
શહેરમાં પણ ઘણા જોવામાં આવેછે. જુદાં જુદાં દરદોથી
હેરાન થતાં નાનાં બાળકોને તેમનાં માબાપ દવાખા-
નામાં લેઇને આવેછે તેવારે સહજ તપાસ કરતાં ખબર
પડેછે કે અહિં બાળકોને બાળગોળી આપવાનો રિવાજ
સાધારણ છે, અને તે વિષે લોકોના સમજવામાં એમ છે
કે બાળગોળી વિના બાળક ઉછરવું અશક્ય નહિ તો
અસંભવિત છે. આ કેવળ ખોટી સમજણ છે. ઊધરસને
માટે બજારમાં ટીકડીઓ વેચાતી મળેછે તેમાં પણ અ-
ફીણ હોયછે અને તે ખાધાથી ઊધરસ એકદમ થોડી ઘણી
કમી થાયછે, પણ એ કાંઈ ફાયદાકારક નથી. ઊધરસ
વગેરે દરદોથી પીડાતાં બાળકોને પણ બાળગોળી આ-
પવાનો રિવાજ સાધારણ છે. આના જેવું બીજું નુક-
સાનકારક કાંઈજ નથી. એકવાર લિવર્પૂલમાં છોકરાંના
મરણની સંખ્યા વધવાથી ત્યાંના સત્તાવાળાઓએ તપાસ

કરી તેવારે માલૂમ પડયું કે એનું કારણ રૂનાં કારખા-
નાંમાં કામ કરનાર મજૂરણો પોતાનાં છોકરાંને કામ
કરવાના વખતમાં રડી ન મરે તે માટે બાળગોળી ખ-
વરાવતાં હતાં તે હતું. માટે છૈયાને બાળગોળી ખવરાવવાનો
ચાલ બિલકુલ બંધ કરવો જોઈએ.

જે બાળકને આ ગોળી આપવામાં આવેછે તેના
સ્વભાવ પ્રમાણેં જરા જાગૃતિ જેવી અસર થયા પછી
નિદ્રા આવેછે. આવી રીતે નિદ્રા આવવાનો ગુણ એક
બે અઠવાડીઆં લગી રહેછે. પણ તે પછી આપવામાં
આવે તો તેનો આ નિદ્રા લાવવાનો ગુણ જતો રહી
તેની ખરાબ અસર થવા માંડેછે.

મોટાંમાં તેમજ નાનાં બાળકોમાં આવી અફીણની
ગોળીથી બંધકોશ થાયછે, કારણ કે એનાથી જઠર તથા
આંતરડાંમાં પેદા થતા પાચનરસો ઓછા થઈ જાયછે
અથવા બંધ પડેછે અને તેમ થવાથી ભૂખ મરી જાયછે
અને પાચનશક્તિ છેક મંદ પડી જવાથી અપચો થાયછે.
કેટલીકવાર બાળકનાં જઠર, આંતરડાં વગેરેમાં ચૂંક
આવેછે તેથી જે ખવરાવ્યું અથવા પાયું હોય તે તરત
નીકળી જાયછે. એવી વખતે અફીણ જેવી દવા ચૂંક
બંધ પાડી આંતરડાંની ગતિ નરમ કરીને અન્નનો અ-
થવા ખોરાકનો પેટમાં ટકાવ કરેછે તે લાભકારી છે.

કેટલીકવાર બાળકને ઊલટી અને અતિસાર જેવું
હોવાને લીધે અફીણ કે એવો કોઈ પદાર્થ આપવામાં
આવેછે. એ વખતે આ દરદ નરમ પાડયા પછીજ તે
ઊંઘ આણવાનું કામ કરેછે. કોઈવાર આવા પદાર્થ આ-
પવાથી કાંતો પરસેવો છૂટેછે અથવા ઇંદ્રિય જુલાબ થાયછે,
પણ એનો આધાર ૠતુ ઉમર મુખ્યત્વે કરીને છે. શિ-

ઞાળામાં ઈંદ્રિય જુલાબ અને ઊનાળામાં પરસેવો.

બાળકના ઝાડામાં પણ ફેરફાર થાયછે. ઝાડો રંગે ફીકો અને સૂકો થતો જાયછે અને તેમાં પિત્ત કમી થતું જાયછે. અને જો બંધકોશ અતિશય થઈ જાય તો તેમાં લોહી દેખા દેછે અને ઝાડે જતાં કરાંજવું પડેછે.

બીજી અગત્યની વાત એ છે જે દિન પર દિન તેનું ચૈતન્ય ઓછું થતું જાયછે, એને તેની માથાની ખો-પરીમાં દીશી આવે એવો ખાડો પડેછે. એની જોડે તેનામાં નબળાઈ આવેછે, શરીર ગળી જાયછે, ચહેરો ચીઢીઓ અને આતુર થાયછે, અને મોંપર તેજ ન રહેતાં, તે ચીઢીયું થઇને આખો દહાડો નિદ્રાવશ જેવું પડી રહેછે. કીકી નાની થઈ ગયેલી છેજ, પણ આ દશાને પહોચે ત્યારે તો કોકી કદાચ એક આંખમાં નાની અને બીજીમાં મોટી પણ હોય, અથવા બંને મોટી અથવા બંને નાની હોય. આ દશાનેપહોચેલું બાળક તણાઇને મરણ પામેછે, અથવા નિદ્રાવશ જેવું થઈ જઈ આ મહા નિદ્રામાંથી તે જાગતુંજ નથી.

ચેપી રોગ, ઇત્યાદિ.

આ મથાળા નીચે આ ઠેકાણે બળિયા, ઓરી, અછબડા, ઊંટાટિયું, આંખ દુખવી, તથા બીજા ભારે તથા સાધારણ રોગ વિષે કહેવાનું છે. બાળકને ભારે રોગ થાય ત્યારે શું ઓસડ આપવું તે માએ જાણવાની જરૂર નથી, પરંતુ એવા રોગનાં લક્ષણ તેને જાણવાની ઘણી અગત્ય છે. ઘણીવાર એમ બનેછે કે બાળકને કોઇ રોગ થયો હોય તે માના જાણવામાં આવતો નથી અને જ્યારે વધી જાયછે ત્યારે દાકતરની પાસે દોડેછે. એમ થવાથી

ઘણાં બાળક મરી જાયછે. માટે રેાગનાં ચિન્હ માના જાણવામાં હેાય તેા વેળાસર ચેતી દાક્તરની દવા પહે-લેથી અપવડાવે.

ઊંટાટિયું ચેપી છે તેથી કોઇ પણ મોહોલ્લામાં એકાદ છેાકરાને થયું હેાય તેા તે મેાહેાલ્લામાં રહેનારાં બીજાં છેા-કરાંને થાયછે. માટે ઊંટાટિયું થયેલા છેાકરા પાસે બીજાં છેાકરાંને જવા દેવાં નહિ. ઘરમાં જે છેાકરાને ઊંટાટિયું થયું હેાય તેને બનતાં લગી એક ઓરડામાં રાખવું અને ત્યાં બીજાં નાની ઉમરનાં છેાકરાંને જવા દેવાં નહિ. આ રેાગ સખ્ત છે અને દેાઢ બે મહિના લગી અને વખતે વધારે મુદ્દત સૂધી પણ પહેાચેછે. આ રેાગથી છેાકરાં ઘણીવાર મરી જાયછે અને કદાચ બચેછે તેા એ રેાગની અસરથી તેઓ હેરાન થાયછે. જેમ ગામના એક ભાગમાં કેાગળીઉં હેાય તે વેળા બીજા ભાગમાં પણ હેાય તેમજ આ રેાગ વિષે પણ છે. આવા રેાગમાં છેાકરાને ઠંડા પવનમાં અને ટાઢમાં ઉઘાડું ફેરવવું નહિ. ઓસડને વાસ્તે વૈદ્ય પાસે લઇ જવું,

ઓરી, અછબડા, અને બળિયા પણ ચેપી છે. એ બધાની શરૂઆત તાવથી છે. એ તાવ આખેા દહાડેા અને રાત રહેછે અને પછી અમુક મુદ્દતે બળિયા, અછ-બડા, અને ઓરી જે કાંઇ હેાય તે દેખા દેછે. એ ચેપી રેાગ છે તે આપણા લેાકેા જાણેછે અને તેજ ઉપરથી પડછાયેા પાળવાનેા રિવાજ દાખલ થયેલેાછે. આ રિવાજ મૂળમાં ડહાપણ ભરેલેા છે. એનેા હેતુ માંદા છેાકરાને બીજાં છેાકરાંથી દૂર રાખવાનેા હશે, પરંતુ તે પ્રમાણે બરાબર અમલ થતેા નથી. એમ કરવું ઘણું અવશ્યનું છે, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને બાળકને મંદવાડવાળા ઓરડામાં

તેા કદી જવા દેવું નજ જોઇએ. આવા દરદીને સૂરજનું અજવાળું જરા ઓછું આવતું હેાય પણ હવાની છૂટ હેાય તેવા ઓરડામાં રાખવું. તે ઓરડામાં ઝાઝેા સર-સામાન રાખવેા નહિ. તેના ખાવાપીવાનેા બંદેાબસ્ત બરાબર રાખવેા. ઓરી અને બળીઆ બેઉ સખ્ત રેાગ છે એ યાદ રાખી વહેમને લીધે હાથ પગ જોડીને બેસી રહેવાનેા રિવાજ છેાડી દઈ તુરત ઉપાય કરવેા. આપણા લેાકેા બળિયાના દાણાને ઘી ચેાપડેછે તે ઠીક છે. એથી પેાપડા ઊઠી રેાગ વધતેા અટકેછે. આ બધાં દરદેામાં અને મુખ્યત્વે કરીને ઓરીમાં ઊધરસ થતાંજ ઉપાય કરવેા જોઇએ. એથી ઘણાં છેાકરાં મરી જાયછે. ઘણાં છેાકરાંની આંખમાં બળીઆ નીકળ્યા કેડે ફુલાં અથવા આંખમાં ખાડા પડી ગયેલા સાધારણ રીતે જોવામાં આવેછે. કે-ટલાંકને ગડગૂમડ થેાડાક મહીના લગી ચાલ્યાં કરેછે અને કેટલાંક લૂલાં પાંગળાં થઈ જાયછે.

આંખ દુખવી.—નાનાં છેાકરાંની આંખ મેાટા આદમી કરતાં વધારે વાર દુખવા આવેછે. થેાડી મુદ્દત વીતેછે એટલે દુખવા આવેલી આંખમાંથી પરૂ નીકળેછે. એવી વેળા આપણા લેાકેા જસત ભરેછે અને જસત ભર્યા પછી દી-વેલનાં અથવા ઘીનાં પેલ મૂકેછે. આ રિવાજ સારેા છે. જસત આંજવાથી આંખમાં પરૂ ઓછું થાયછે અને આંખ દુખતી મટી જાયછે. દીવેલ કે ઘીથી આંખ ચેાંટતી નથી તેથી બાળકને ઓછી પીડા થાયછે. આંખને લગતા આપણા લેાકના કેટલાક રિવાજ બહુ ક્રૂર છે. શાકર ભરવાથી બાળકની આંખમાં પીડા થાયછે અને તેથી તે ઘણું હેરાન થાયછે માટે એ કામથી દૂર રહેવું. હીરાકશી ચેાપડવામાં હરકત નથી. પરંતુ સાધારણ આંખ દુખતી હેાય તેા ઉપર

કહેલા ઈલાજ ઠીક છે, તથાપિ આંખ દુખવા આવી ચોવીસ કલાક અથવા ઓછા વખતમાં આંખ સૂજી જઈ તેમાંથી પુષ્કળ પરૂ વહે ત્યારે ઘરનાં ઓસડ કોરે મૂકી તાકીદે યોગ્ય ઉપાય કરવાની જરૂર છે, કારણ કે આ દરદથી ઘણાં બાળકની આંખમાં ફુલ પડી જાયછે અથવા ડોળો બેશી જઈ ખાડા પડેછે. આ ઘણો સખ્ત રોગ છે. પરંતુ આપણા લોક અજ્ઞાનતાને લીધે આવા ભારે રોગમાં ઊંટવૈદું કરી આંખ કથળાવેછે તે બહુ ખેદકારક છે. આંખ આવી એ શબ્દમાં આંખના જુદા જુદા રોગોનો આપણા લોકો સમાસ કરેછે તેથી 'બધા રોગમાં નસોતર અને ખાંડ' એ સાધારણ કહેવત પ્રમાણે જસત આંજવાથી બહુ નુકસાન થાયછે. કેટલીકવાર આંખના કાળા ભાગપર છારી વળેછે ત્યારે મંત્રેલી વીંટી ઘસાવવાનો રિવાજ આ દેશમાં તથા દક્ષિણ દેશમાં ચાલેછે, તેથી કેટલાંક ગરીબ બાળકોની આંખનું કોઈપણ પ્રકારે નહિ સુધરે એવું નુકસાન થયેલું તેના દાખલા મુંબાઈની આંખની હાસ્પિતાલમાં દરરોજ એક બે જોવામાં આવેછે અને અમદાવાદ જેવાં શહેરનાં દવાખાનાંમાં પણ કોઈ કોઈ વાર જોવામાં આવેછે.

સાધારણ રોગોમાં શરીર ફાટી કાપા પડવા, ઝાડાની કબજીઆત, વાયુ, ચૂંક, અળાઈ, નાકનું બંધાઈ જવું, મુખપાક (મોં આવવું), આંજણી, ઈત્યાદિ મુખ્ય છે.

પાણીની કંજૂસાઈ કરવાથી એટલે છોકરાને બરાબર પાણીએ નહિ નવડાવ્યાથી અને તેનું અંગ સ્વચ્છ નહિ રાખવાથી ઘણુંકરીને તેનું દિલ ફાટી કાપા પડેછે. જે ભાગપર કાપા પડ્યા હોય તે ભાગને કોકરવા પાણીથી ચીથરાના પોતાવતી કે વાદળી વતી ધોઈ

નાંખવો. પછી પોચે હાથે લૂછી તેપર જસત ભભરાવવું.

બાળકને ઝાડાની કબજીઅત રહેતી હોય તો વારેવારે જુલાબ આપવો નહિ. વારંવાર રેચ આપવાથી તેને પાંજી પડી જાયછે અને તેનું શરીર ખરાબ થઈ જાયછે. માના દૂધમાં થોડી હરડે ઘશીને પાવી અથવા કોકરવા પાણીમાં શાકર નાંખી તે ગળી ગયા કેડે પાણી પાવું અથવા માખણમાં લગીર શાકર નાંખી ચટાડવું. કોઈ વખતે જુલાબ આપવાની જરૂર જણાયછે, પરંતુ જુલાબ જેમ થોડો અપાય તેમ સારૂં. એ વખતે એરંડીઉં પાવું.

ચાટણું વગેરે વધારે અને નિયમ વગર ચટાડવાથી વાયુ થાયછે. માટે પાછળ કહ્યુંછે તેમ નિયમસર ચાટણું ચટાડવું અને વાયુ કરે નહિ એવો પદાર્થ ખવરાવવો.

પેટમાં ચૂંક નાંખવાનાં ઘણાં કારણ છે. છૈયાની માએ ભારે ખોરાક ખાધો હોય, અથવા આકરા જુલાબ લીધા હોય, અથવા વાયડું ખાધું હોય તો છૈયાના પેટમાં ચૂંક નાંખેછે. છૈયાના પેટમાં ભાર થયો હોય તો થોડુંક એરંડીઉં પાવું અને સહેવાય. એવે ઊને પાણીએ તેનું પેટ શેકવું. ગમે તે કારણથી ચૂંક આવતી હોય તો ફલાનલ કે ધાબળીનો કડકો લેઈ તેને ઊના પાણીમાં બોળવો અને પાણી નીચોવી કહાડી સહેવાય તેમ છોકરાના પેટપર શેક કરવો. પછી ધાબળીમાં આશરે અરધા કલાક લગી તેને ઢબૂરવું એટલે તેને ઊંઘ આવી જશે.

અળાઇ એ શરીરના કેટલાક ભાગપર નાની મોટી ફોલ્લીઓ છે. એ ફોલ્લીઓ તળીએ રાતી અને મથાળે ધોળી હોયછે. એ ચેપી નથી. અળાઈ ઘણીવાર થાયછે,

પરંતુ એક દેકાણે ઝાઝા દહાડા રહેતી નથી. એમાં ઘણી ચેળ આવેછે. એથી ગભરાવાનું નથી. હલકો જુલાબ આપવાથી એ મટી જાયછે. બાળકને કોકરવા પાણીમાં પાએક કલાક સૂધી બેસાડવું. અરીઠાના પાણીએ બે ત્રણ દિવસ સવાર સાંજ ચોળીને નવરાવ્યાથી પણ મટી જશે. એ પાણી આંખમાં ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. જો સખ્ત થઈ હોય તો વૈદ્યની સલાહ લેવી.

બાળકનું નાક બંધાઈ ગયું હોય તો રાતરે તેને સૂવાડતી વખત દીવેલમાં આંગળી બોળી દીવે જરા ઊની કરી તેને નાકે ચોપડવું. નાક વધારે બંધાઈ ગયું હોય તો વાદળીનો કે ધાબળીનો કટકો ઊના પાણીમાં બોળી તેને નીચોવી બાળકના નાકપર શેક કરવો. લીંટ બહાર આવે તે કહાડી લેવું.

બાળકનું મોં ઘણીવાર આવેછે. હોઠ ઉપર, જીભ ઉપર અને મોંની અંદર અને ખૂણાપર ગોળ ધોળી ચાંદી પડે ત્યારે જાણવું કે તેને મુખપાક થયોછે, એટલે તેનું મોં આવ્યું છે. એ દરદમાં બાળકને ધવરાવવાનું કરે કે રડે. યાદ રાખવું કે જે છોકરૂં ધાવતું હોય તેની જીભ ધોળી હોયછે. મુખપાક થયો હોય તેવારે મોંમાંથી બહુ લાળ નીકળેછે. એ રોગ મટાડવા એક પાઈભાર ટં-કણખાર અને બે પાઈભાર શાકર લેવી. એ બેને મેળવી છ પડીકાં કરવાં અને દર ચાર કલાકે એકેક પડીકું જીભ ઉપર ભભરાવવું, અથવા ટંકણખારને મધમાં કાલવીને લગાડવું અને સુખરેચ આપવો.

બાળકની પાંપણ ઉપર આંજણી થઈ હોય તો તેને વારેવારે ગરમ દૂધ અને પાણીથી ધોયાં કરવી અથવા પાણીમાં જવ ઘસીને તે ચોપડવું. તેને રાતે સૂવાડતી

વખતધ.ઉના આટાનું પોટીસ બાંધવું.

બાળ રોગમાં ફેફસાંનો સોજો (વરાધ), તાણ, અતિસાર, મરડો, ઊંટાટિયું, ઓરી (ગોબરૂ), અછ-બડા, બળિયા, કરમ, ઇત્યાદિ મુખ્ય છે.

બાળકને ધ્રૂજારી આવતી હોય, તેની ચામડી ઘણી ગરમ અને સૂકી હોય, તેના હોઠ સૂકા હોય, તેને પા-ણીનો સોસ પડતો હોય, તેના ગાલ તેજ મારતા હોય, ઘોડીઆમાં કે પારણામાં સુસ્ત પડી રહે, તેની ભૂખ અછવાઇ ગઇ હોય, તેની જીભ મેલી હોય, તેનું મોં ઊનું ફફળતું અને સૂકું હોય, તેને પેશાબ થોડો આ-વતો હોય અને પેશાબથી ગોદડી કે બીજા કપડાપર ડાઘ પડે, તેનો શ્વાસ ટૂંકો, ફુંફાડા મારતો, ઉતાવળો, અને કષ્ટ આપતો હોય અને સૂકી ખાંશી જોરમાં આવ-તી હોય તો જાણવું કે ફેફસાં સૂજ્યાંછે એટલે વરાધ થઇછે. એ વેળા દાકતરની દવા તાબડતોબ ખવરાવવી.

માને પુષ્કળ દૂધ આવ્યા છતાં બાળકને બીજો ખોરાક સારી પેઠે ખવરાવ્યાથી તાણ આવેછે. દાંત ફૂ-ટતાં પણ વખતે તાણ આવેછે. સસણી થઈ હોય તેવારે પણ તાણ વખતે આવેછે. એવે વખતે દાકતરની સ-લાહ લેવી.

અતિસાર (હગામણ)થી ઘણાં બાળક મરી જાયછે માટે એનાં લક્ષણ જાણવાની માને ઘણી જરૂર છે. બા-ળકને દહાડામાં ત્રણથી છ ઝાડા ઘણું કરીને થાયછે. ઝાડાનો રંગ નારંગીના જેવો પીળો હોઇ તે બંધાએલો અને ખરાબ વાસ વગરનો હોવો જોઇએ. પરંતુ એમ ન હોતાં ઝાડો લીલા રંગનો થતો હોય, પાતળો થતો હોય, અને છ કરતાં વધારેવાર થતો હોય તો જાણવું કે બા-

ળકને અતિસાર થયોછે. એ વખતે તેને પ્રથમ થોડાક એરંડિયાનો જુલાબ આપવો. એક બે દિવસમાં મટી ન જાય તો વૈદ્યને બતાવવું.

ઝાડામાં આમ પડતો હોય તો જાણવું કે મરડો થયોછે. મરડો થવાથી બાળકના પેટમાં ચૂંક નાંખેછે અને તેને ચહેન પડતું નથી. તેને બાહુ કરાંજવું પડેછે અને ઊલટી થાયછે. એ વેળા તેને ચાટણું કે બીજો ખોરાક ખવરાવવો નહિ. ફકત માના દૂધ ઉપર રાખવું. માનું દૂધ સારૂં નહોય તો ગાયનું દૂધ પાવું. સામટું ન પાતાં થોડે થોડે પાવું અને દાકતરનું ઓસડ ખવરાવવું. ચકની બાબતમાં શેક કરવાનું કહ્યુંછે તેમ ઊના પાણીથી શેક કરવો, અથવા ધાબળીના કડકામાં વાટેલા મીઠાની પોટલી બાંધી તેને શગડીમાં ઊની કરવી અને તે વતી બાળકના પેટને સહેતું સહેતું શેકવું.

ઊંટાટિયું, ઓરી, અછબડા, તથા બળિયા વિષે ઉપર કહી ગયા છીએ.

બાળક પોતાનું નાક ખંજવાળ્યાં કરે, ઊંઘમાં દાંત કકડાવે, ઝબકી ઊઠે, જીભપર ધોળી છારી વળે, ભૂખનું પ્રમાણ નહોય એટલે ઘણું ભૂખ્યું થઇ ખાવા બેસે, પરંતુ મોંમાં એક કોળિયો ઘાલે કે ભૂખ અછવાઈ જાય, પેટમાં ચૂંક નાંખે, ચીકણો ઝાડો થાય, અને નાક તથા ગાંડ ખંજવાળે તો જાણવું કે તેને કરમ થયાછે. બાળકને કરમ થવાથી ઘણા રોગ થાયછે. કાચકાંનો ગર, કેરીની ગોટલીનો ગર, વગેરે સાકર સાથે ફકાવવાથી તથા દહીમાં કૌવચ ભેળીને ખવડાવ્યાથી કરમ બહાર નીકળેછે.

अकस्मात.

બાળકની આંગળી કપાઈ હોય તો લોહી લૂંછી નાંખ્યા વગર ચીથરૂં બાંધી દેવું. પરંતુ કાંઈ રજ હોય તો ઊને પાણીએ ધોઈ નાંખી ચીથરૂં બાંધવું. ઘણુંજ લોહી નીકળતું હોય તો ઘા ઉપર ઠંડું પાણી રેડ્યાં કરવું. આંગળીપર લોહી ઠરી ગયું હોય તો તે ખસેડી નાંખવું નહિ. કરોળિયાનું બાઝું અથવા રૂ બાળીને લગાડવું. ચૂનો અથવા છીંકણી અથવા બ્રાંડી લગાડવી નહિ. જબરો ઘા લાગ્યો હોય તો દાક્તર કને તેને લઈ જવું. તેની આંગળી વગેરે છૂંદાય તો તેપર ઘી ચોપડવું. થોડી થોડી વારે બે ત્રણ કલાક લગી ઘી ઘસ્યાં કરવું.

બાળકની આંખ ઉપર ઢાંઝું (Black eye) થયું હોય તેવારે આંખની આસપાસ એકાદ કલાક લગી ઘી ઘસ્યાં કરવું. સાત ઔંસ પાણીમાં એક ઔંસ ટિંકચર આર્નિકા ભેળી તેમાં ચીથરૂં બોળી આંખને ધોવી અને થોડી થોડીવારે એ ચીથરૂં આંખપર મેલવું, અથવા ફટકડીના પાણીમાં ચીથરૂં બોળી આંખપર મૂક્યાં કરવું.

બાળક પડી જઈ બેભાન થાય તો તેના મોંપર ઠંડું પાણી છાંટવું.

દીવાસળી ઘણી ઝેરી છે માટે છોકરાંના હાથમાં ન આવે તેમ એ પેટીઓ ઠેકાણે મૂકવી. સળગી ઊઠવાથી જોખમ થાય તેથી પણ એ ઊંચી મેલવી સારી છે.

છોકરાનાં લૂગડાં સળગી ઊઠે તો તેને ભોંયપર સૂવાડી શેતરંજીપર ગબડાવવું, અથવા ધળનો ટોપલો લૂગડાંપર નાંખવો.

છોકરૂં દાઝ્યું હોય તો દાઝેલા ભાગપર ઘઉંનો

થોડો આટો મૂકી ચીથરે વતી બાંધી લેવું. અથવા તેલને ચૂનાના *પાણીમાં ભેળી તેમાં ચીથરૂં બોળવું અને દાઝેલા ભાગપર મૂકયાં કરવું. જખમને વારેવારે ધોઈ પાટો બાંધવો નહિ. ત્રીજે દહાડે સાફ ધોઈ નાંખી પાટો બાંધવો. જો તેમાંથી ઘણું પાચ નીકળતું હોય તો ચીથરા વતી પોચે હાથે લુંછી નાંખવું. કેટલાક માણસ જખમને વારેવારે ધોઈ પાટો બાંધેછે. વારંવાર ધોવાથી જખમ રૂઝાતો નથી. એમ કરવાથી નકામો ભાગ એટલે પરૂ વગેરે જતું રહેછે એટલુંજ નહિ, પણ જે પદાર્થનું માંસ બનેછે તે પણ જતો રહેછે. જખમ ધીમે ધીમે કુદ્રતથી રૂઝાયછે.

બાળકની આંખમાં રજ ગઈ હોય તો એક હાથે નીચલું પોપચું ઝાલી રાખી નરમ લુગડાને પાણીમાં પલાળીને તેવતી કે જીભવડે હળવે રહીને કહાડી નાંખવી. આંખ સૂજી હોય તો દૂધ અને પાણીથી વારે વારે ધોવી.

બાળક પડી જવાથી ચામડી છોલાઈ હોય તો સરખા પ્રમાણમાં મીણ અને તેલ ભેગાં કરી નરમ મલમ બનાવવો અને લૂગડાના કટકાપર ચોપડી છોલાયલા ભાગપર તે પટી મારવી.

બાળકના નાકમાં ચણોઠી, વટાણો, કે એવી બીજી વસ્તુ ભરાઈ હોય તો તેની માએ કે બીજાએ તે કહાડ-વાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. વખતે નાકમાં તે ઊંચે ચડી જાય. એવે વખતે તુરત ડાકતરને બોલાવવો અથવા તેની પાસે તે બાળકને લઈ જવું. વટાણો કે બીજા અન્નનો

---

*ચોખ્ખા માટીના વાસણમાં ચૂનો રાતરે પલાળી મૂકવો, અને સવારે ચૂનો નીચે ઠરી ઉપર નીતર્યું પાણી રહે તે બીજા વાસણમાં નીતારી લેવું. એ પાણીમાં ચૂનાની ધોળાશ આવવી ન જોઈએ.

દાણો ભરાયો હશે તો થોડીવાર નાકમાં રહેવાથી તે ફસેછે તેથી ખેંચી કહાડવું મુશ્કિલ પડેછે.

જો તેના કાનમાં એવી વસ્તુ ભરાઇ ગઈ હોય તો જે કાનમાં તે ભરાઈ હોય તે નીચલી બાજૂએ રહે એમ માથું એક તરફ નમાવી બીજા કાનપર ઉતાવળે બે ત્રણ લપડાક મારવી એટલે ટપ દઈને બહાર નીકળી જશે. એમ કરતાં ન નીકળે તો તુરત દાકતરની પાસે તેને લઈ જવું. કેટલીક બાયડીઓ એવી વેળા કોઇ હજામ કે સોની પાસે લઈ જાયછે. ચતુર સોની કે હજામ ઝટ કહાડી શકેછે, પરંતુ મૂર્ખા હોયછે તે કહાડી શકતો નથી એટલુંજ નહિ, પણ ઊલટો કાનના પડદામાં વગાડેછે તેથી પુષ્કળ લોહી નીકળી છોકરૂં ઘણી પીડા પામેછે. એથી વખતે તે બહેરૂં થવાનો પણ સંભવ રહેછે. તેના કાનમાં મગતરૂં કે બીજું જીવડું ભરાયું હોય તો તેને કલોઠે સૂવાડી જે કાનમાં ભરાયું હોય તે કાનમાં ચમચો ભરીને પાણી અથવા તેલ રેડવું. પછી તે કાનને નમાવી પાણી કે તેલ કહાડી નાંખવું એટલે જીવડું તેની જોડે બહાર નીકળી જશે. અથવા પાણીની પીચકારી મારવી. તેના ગળામાં પાઈ કે એવી બીજી વસ્તુ ભરાઈ હોય તો તેને ઊંધે માથે લટકાવી તેની પીઠપર બે ચાર ઠોંસા મારવા એટલે તે મોંમાંથી બહાર નીકળી પડશે. એમ કરતાં ના નીકળે તો તાબડતોબ દાકતરની પાસે તેને લઇ જવું.

બાળકને મધમાખીએ અથવા ભમરીએ ડંખ માર્યા હોય તો કુંચીની પોલ તેપર દાબી ડંખનો કાંટો કહાડી નાંખવો, અને તે ભાગપર તમાકુ અથવા છીકણી (તપખીર) ને પલાળી તેપર ચોપડીને ઘસવી, અથવા ઘી કે મધ ઘસવું. ડંખપર ગાયનું છાણ બાંધવાથી પણ

આરામ થશે. ડંખેલો ભાગ ઘણો સૂજ્યો હોય તો તેપર ઊના પાણીથી શેક કરવો અને ઘઉંના લોટનું પોટીસ બાંધવું.

સામાન્ય સૂચના.

બાળકને નવાડયાથી તેનું માથું સાફ થાયછે અને ઊંદરી, ખોડો, વગેરે હોય તે જતું રહી વાળનો વધારો થાયછે. પછી માથામાં ધૂપેલ ઘાલવું.

ગાયનું દૂધ છોકરાંને માટે ઘણો ઉત્તમ ખોરાક છે. એ ઘણું પુષ્ટિકારક અને પચી શકે તેવું છે. ચાર પાંચ વરસ સૂધી તેમના ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ ગાયનું દૂધ રાખવું. એથી તેઓ તંદુરસ્ત થાયછે અને તેમનો બાંધો મજબૂત થાયછે. આપણા લોકોમાં દૂધ જેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક બીજો એકે નથી. એક દહાડામાં આશરે બશેર દૂધ ખવરાવવું. જુદી જુદી રીતે તેમને જેમ રૂચે તેમ રોટલી સાથે, ચોખા સાથે ખવરાવવું. કદી કોઇ બાળકને દૂધ ન સદે તો સાત ભાગ તાજું દૂધ લેઈ તેમાં એક ભાગ ચૂનાનું પાણી મેળવવું.

સૂરણને અથવા બટાટાને બાફી છાલ કહાડી નાંખી કડકા કરવા અને તેમાં જરાક મીઠું ભેળી ખાવા આપવા.

છોકરાંને સારો ખોરાક ખવરાવવાની ઘણી જરૂર છે. સારા ખોરાકથી લોહી સારૂં થાયછે. શરીરનું બંધારણ લોહી ઉપરજ છે, માટે લોહી જેમ સ્વચ્છ અને સારૂં તેમ તંદુરસ્તી સારી રહે. લોહી બગડે તો શરીરમાં બિગાડ થાય. બાળકને એકનો એક ખોરાક ખાવા

આપવો નહિ. એથી તેને કંટાળો આવેછે. વારાફરતી ખોરાક ખવરાવવો. પરંતુ યાદ રાખવું કે તે પુષ્ટિકારક અને પચે એવો જોઇએ. તથાપિ પેટમાં ભાર થાય એવા રીતે કદી ખવરાવવું નહિ. છોકરૂં વધારે ખાતું હોય તેને ટોકવાને બદલે કેટલીક સ્ત્રીઓ તેને વધારે ખવરાવેછે. આ તેમની મોટી ભૂલ છે.

નાનાં છોકરાંને ચા પાવાની રીત ખોટી છે. દૂધ સદતું ન હોય તો દૂધની જોડે થોડી ચા પાવી, પરંતુ દૂધ સદતું હોય તો કદી ચા પાવી નહિ.

છોકરાંને મીઠાઈ ખવરાવવી નહિ. એવી વસ્તુઓ જઠરાગ્નિને નબળો પાડેછે. વળી કંદોઇ લીલી પીળી ખરકી વગેરે કરેછે તે ખવરાવ્યાથી કોઈવાર ઝાડો અને ઊલટી થાયછે તેનું કારણ એ કે એવા રંગમાં ઝેર-નો ભાગ હોયછે.

વળી છોકરાંને જે ખોરાકપર રૂચિ નહોય એટલે જે ખાતાં કંટાળો આવતો હોય તે ખોરાક ખાવાની તેમને જરૂર પાડવી નહિ, કેમકે કંટાળાથી ખાધેલો ખો-રાક બરાબર પચતો નથી. જે ખોરાક ખુશીથી ખાધો હોય તે ઝટ પચેછે.

શિયાળામાં ટાઢ વાયાથી ઘણાં છોકરાં ચૂલા આ-ગળ તાપવા બેસેછે. એ વખતે તેમને ચૂલા સામે પીઠ કરીને બેસવા દેવાં નહિ, કારણ કે એ રીતે બેસવાથી વાંસાની કરોડ નબળી પડેછે અને માથામાં લોહી ધસી આવેછે.

વળી છોકરાંને ભૂતની ભયંકર વાતો કહેવી નહિ, અને અંધારૂં હોય તો અહીં હાઉ છે ત્યાં જશો તો કરડી ખાશે એમ કહી તેમને બીવરાવવાં નહિ. એથી

તેમને ઊંઘમાં ભયંકર સ્વપ્નાં આવેછે તેથી વખતે ચીસ પાડી ઊંઘમાંથી તે ઝબકી ઊઠેછે, અને પછી માની સોડમાં ભરાઈ જાયછે. આમ ભૂતની વાતો કહેવાથી તથા બીવરાવ્યાથી તેઓ બીકણ થાયછે એટલુંજ નહિ, પણ રોજ સ્વપ્નાં આવી બરાબર ઊંઘ આવતી નથી અને તેમનું શરીર બગડેછે.

છોકરાંને ખુશી રાખવાં. તેમને આખો દહાડો ધમકાવ્યાં કરવાં નહિ. માબાપનો તેમનાપર પ્યાર છે એમ તેમને સમજવું જોઈએ. તેમનાપર પ્યારની સાથે ધાક રાખવો.

કેટલાંક છોકરાં બોલતાં અચકાયછે. સ્વાભાવિકખોડ હોય તો તેનો ઉપાય નહિ, પરંતુ તેમ નહોય તો તેનો ઉપાય ધીરજથી અને ખંતથી થઈ શકે. તેમને ધીમેથી અને વિચારીને બોલવાની ટેવ પાડવી. તેમને ઉતાવળું બોલવા દેવાં નહિ, તેમની પાસે ટૂંકી કવિતા ગવરાવવી, કારણ કે ગાવામાં જીભ અટકતી નથી. તેમની મશ્કરી કરવી નહિ. ડીમોસ્થનીસ નામે મોટા યુનાની વક્તાની જીભ ઘણીજ અચકાતી હતી. પરંતુ તેણે એનો એવો ઉપાય કર્યો કે મોમાં કાંકરા રાખી દરિયા કિનારે જઈ મોટે સાદે બોલતો. એમ કરતાં કરતાં તેની જીભ છૂટી ગઈ અને તે મોટો વક્તા થયો. જેમની જીભ અચકાતી હોય તેમણે ડીમોસ્થનીસની ધીરજ, ખંત, અને મહાવરાનો દાખલો લઈ તેની પેઠે વર્ત્તવું.

બાળકને વહેલું પગે ચલાવવું નહિ. તેને શેતરંજીપર છૂટું મૂકવું અને તેને એવું જણાશે કે હું મજબૂત થયું છું તો તે પોતાની મેળે ખુરશીનો દાંડો વગેરે ઝાલી ઊભું થશે. એમ કરી શકે અને ચાલવાનું કરે ત્યારે તેને ટેકો

દેવેા. એમ પહેલું ચાલવા માંડે ત્યારે તેની મરજી પ્રમાણે જવા દેવું. હીંડવાની શક્તિ ન હેાય અને મરજીએ ન હેાય ત્યારે તેને હીંડવાનું જેાર કરવું નહિ. કેટલીક મા પેાતાનાં બાળકને વહેલાં હીંડતાં જેાવાને બહુ અધીરી થાયછે, પરંતુ તેમને ખબર નથી કે એવાં બાળકનાં હાડકાં બહુ નરમ હેાવાથી ઝટ વળી જાયછે અને ઘુંટણ નબળાં હેાવાથી બહુજ પાસે આવી જઇ એક એકને અથડાય છે.

બાળકને ઠેલણ ગાડીમાં બેસાડવાં નહિ. તે ચાલી શકે એમ હેાય તેા જેટલું હીંડે તેટલું હીંડાડવું. એના ગાડીના ગતિ સારા હાતા નથા અને બાળકના સ્નાયુ ગાડીમાં બેસવાથી બરાબર પેાષાતા કે ખીલતા નથી. વળી એવી ગાડીમાં બેસવાથી બાળકને વળવું પડેછે તેથી ખુંધાં થવાનેા સંભવ છે, એ ગાડી એવી રીતે ચાલેછે કે તેનું માથું એકવાર એક બાજૂએ અને બીજીવાર બીજી બાજૂએ ડેાલેછે, કેાઇવાર આગળ અથડાયછે અને કેાઇવેળા પાછળ જેારથી અફળાય છે. વળી શિયાળામાં છેયાને કેડમાં લીધું હેાય તેા તેને ઊંચકનારનેા બદનની ગરમી લાગવાથી તેનું તન ગરમ રહેછે. બાળક મેાટું હેાઇ હીંડવાને શક્તિવાન હેાય તેા કેાઇ વેળા એવી ગાડીમાં બેસાડી ફેરવવામાં અડચણ નથી. બાળકને જેમ ખુલ્લી હવામાં ફેરવ્યું હેાય તેમ સારૂં. છેાકરાંને ઘરમાં રમવા દેવાને બદલે બહાર ખુલ્લી હવામાં રમવા દેવામા વધારે લાભ છે. જે રમત રમવાથી તેમના વધારે સ્નાયુને જેાર પડે તેવી રમત રમવાનું તેમને કહેવું. જે છેાકરૂં ઘરમાં બેશી રહેછે તે ચાલાક થતું નથી. કેટલીક મા પેાતાનાં છેાકરાંને રમવા જવા નહિ દેતાં ઘરમાં વાંચવા

કે લખવા બેસાડી રાખેછે. મા એમ જાણેછે કે મારૂં છોકરૂં વધારે કલાક વાંચશે તો વહેલું પંડિત થશે. પરંતુ એનું પરિણામ માઠું થાયછે. નાનાં છોકરાંપર ભણવાની સખ્તાઇ કરવી નહિ. થોડો વખત પાઠ કરવામાં રોકવા દેવો અને ઝાઝો વખત રમવા દેવાં જોઇએ. રમતાં કૂદતાં દોડવાથી તેમનાં હાડકાં કસાયછે, લોહી શરીરમાં ઝડપેથી દોડેછે, પાચન શકિત વધેછે અને ખુલાસેથી પેટ આવેછે. બાળપણમાં તેમના ભણવા તરફ કાળજી રાખવાને બદલે તેઓ વધારે રમે તે તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું. સાત વરસનું થાય ત્યાં લગી, તેના મગજને જેમ ઓછો શ્રમ અપાય તેમ કરવું. તેનું શરીર મજબૂત અને આરોગ્ય કરશો તો તેનું મગજ બુદ્ધિની મહેનતનો મધ્યમ ભાર ખમી શકશે.

વળી બાળકના સાંભળતાં અવિચારી ભાષણ કરવું નહિ, અથવા અપશબ્દ બોલવા નહિ. તેમનું મન એવું ચંચળ હોયછે કે જે કાંઈ તેમના સાંભળતાં કહ્યું હોય તે તેઓ ભૂલી જતાં નથી. એથી તેમના મનપર ખોટી છાપ પડેછે તે આખર સુધી રહેછે.

વળી બાળકને ગાતાં શીખવવું. ગાયનથી તેની છાતી ખીલેછે, તેનાં ફેફસાં કૌવતદાર થાયછે, તેનો સ્વર મધુર થાયછે, અને તેના ઉચ્ચાર સુધરેછે. એથી તેને ગમત પણ થાયછે.

તાવ વગેરે આવી ગયા કેડે બાળકના માથામાં જૂ પડેછે. એ વખતે માથું સાફ ધોઇ નાંખી ધૂપેલ ઘાલવું. ધૂપેલમાં થોડુંક કપૂર ભેળ્યાથી જૂ મરી જશે.

સમાપ્ત.

आ पुस्तक विषे केटलांक प्रतिष्ठित वर्त्तमान-पत्रोना अभिप्राय.

"સ્ત્રીમિત્ર" એ લઘુ પુસ્તક બહુ ઉપયોગી છે અને તેના કર્તાની સારી સમજ અને જ્ઞાનને ઘણી સાબાશી આપેછે. આ ચોપાનિયું દરેક ગુજરાતી કુટુંબમાં દાખલ થવું જોઇએ. કોઈપણ પત્ની અથવા માતાએ એના વિના રહેવું ન જોઈએ. સરકારનો આશ્રય હોય તો એ પુસ્તકની સસ્તી આવૃત્તિઓ છપાવવાની અમે ભલામણ કરીએ. આપણાં કુટુંબોમાં ચાલતા વહેમ અને અજ્ઞાનની જેમને માહિતી છે તેઓ સસ્તાં પુસ્તકોની કદર જાણશે. એવાંજ ઉપયોગી સરળ ચોપાનિયાંની ગુજરાતીઓને અગત્ય છે+ + +—ઈન્ડિયન સ્પેક્ટેટર (ઇંગ્રેજી).

"સ્ત્રીમિત્ર" નામની એક ચોપડી અમને મી૦ નીલકંઠ ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ, એલ. એમ. અને એસ., તથા મી૦ બળ-વંતરામ મહાદેવરામ મહેતા તરફથી મળીછે, તેની પહોંચ અમે આગળ લઈ ચૂક્યા છીએ. સ્ત્રીનો મિત્ર, એવું જે નામ આ ચોપડીને આપવામાં આવ્યુંછે તે વાજબી છે, કારણ સ્ત્રીને સંબંધ ધરાવનારી ઘણી અગત્યની બાબતો તેમાં લીધેલીછે. ઋતુસ્નાન, ગર્ભધારણ, કસૂવાવડ, ગર્ભકાળ, પ્રસૂતિ વગેરે સ્ત્રીને જરૂરી બાબતો સંબંધી બોધ તથા સૂચનાઓ કરી કર્તાએ પછીથી માતાની હાલતમાં આવેલી સ્ત્રીને બાળગોળી, શીતળા, નાળ, ધાવણ તથા એવી બીજી કેટલીક બાબતોપર કીમતી અને લંબાણ સમજ આપીછે. દરેક બાબત કર્તાએ સાદી, ખુલ્લી તથા સરળ ભાષામાં વર્ણવીછે એટલુંજ નહિ, પણ સ્ત્રીને સંબંધ ધરાવ-

નારી ઘણી નાજુક બાબતોને કઠોર તથા ખુલ્લી ભાષામાં ન જણાવતાં ઘણીજ સંભાળથી કોમળતા તથા સભ્યતાથી વિવેચન કરીછે. કર્ત્તાનો આ વિવેક પહેલેથી છેલ્લે સૂધી આખી ચોપડીમાં નજરે પડેછે, અને તે આપણું ધ્યાન તથા માન ખેંચ્યા વગર રહેતો નથી. બાબતોને એક પછી એક નિયમ પ્રમાણે લીધેલી હોવાથી વાંચનારને તે સમજતાં લગાર પણ ગુંચવણ પડતી નથી અને તે જે વાંચેછે, તે સહેલાઈથી સમજી પણ શકેછે. ગૂજરાતી ભાષામાં આવી જાતની ચોપડીઓની ઘણીજ અછત છે, અને તે ઉપરથી આ ચોપડીની કેટલી અગત્ય છે, તે આપણે ધારી શકીએ છીએ. સ્ત્રી કેળવણી આ દેશમાં હજુ, જો કે બહોળા પાયાપર અપાતી થઈ નથી, તોપણ જે કંઈ રૂપમાં તે અપાયછે તે પરથી સંખ્યાબંધ બાળકીઓ વાંચતાં લખતાં શીખીછે, એટલું તો આપણે સંતોષ સાથ જાણી લીધુંછે. પણ બાળકીઓને પ્રાપ્ત થયેલું વાંચન જ્ઞાન, સાધનો વગર કેટલેક દરજ્જે નિરૂપયોગી થતું આપણા જોવામાં આવતું જાયછે. કેટલીક બાબતો જે તેમને ભવિષ્યમાં નજીકનો સંબંધ ધરાવનારી છે, તેમનાથી તેઓ તદન અજાણી રહી જવાથી તેમને ઘણી અડચણો તથા દુઃખો પરિણામે ભોગવવાં પડેછે, અને પાછળથી તેનો અટકાવ જેવો થવો જોઈયે તેવો બની શકતો નથી. આ અટકાવ કેટલેક દરજ્જે થાય, એવા હેતુથી મી૦ નીલકંઠે આ ચોપડી બહાર પાડી જણાયછે. પણ ગ્રંથકર્ત્તાએ સ્ત્રી તથા બાળકોને થતાં ઘણાં દરદોનો નાશ થવાને જે દવા બતાવીછે, તે ઘણું કરી અંગ્રેજી હોવાથી, તેનો ઉપયોગ જેટલો ધારવામાં આવતો હશે તેટલો થસે, એમ અમને સંભવતું નથી. દવાના સંબંધમાં જો દેશી

દવા બતાવ્યામાં આવી હોત; તો તે આપણા લોકોને વધારે જાણીતી તથા અનુસરતી હોવાથી, તેનો ઉપયોગ અંગ્રેજી દવા કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે ખુશીથી કરત, એ સ્વભાવિક છે. પણ આ ઉપરથી આ ચોપડીની અગત ઓછી થયેલી અમે ગણતા નથી. અમે ઉપર જણાવ્યું, તેમ આ ચોપડી સ્ત્રીઓના સંબંધમાં આશીર્વાદ ભરેલી થઈ પડવી જોઈએ. દરેક દેશી કુટુંબને આ ચોપડીનો નકલો ખરીદી ગ્રંથકર્ત્તાને ઘટિત ઉત્તેજન આપવાની ભલામણ હમો કરીએ છીએ. આ ચોપડીની ઘણી આવૃત્તિ થયેલી જોઈ અમે ખુશી થઈશું.--મુંબઈ સમાચાર.

"સ્ત્રીમિત્ર"ના કર્ત્તાએ તેની ઉપયોગી ચોપડી અમારાપર ઘણો સમય થયાં મોકલીછે અને આશા છે કે આ ઉપયોગી પુસ્તક—આજ કાલ સ્ત્રીઓ જે દરદો અને દુઃખોથી પીડાયછે તેમાંથી મુકત થવાને ઘરઘરનું સાધન થઈ પડશે. આ નાનકડું પુસ્તક ઘણું નાનું છે, પણ તે ઘણી બાબતમાં ઉપયોગી છે અને માતાને તથા વહુઓને તો તેનાથી ઘણો લાભ મળશે. એ પુસ્તકમાં સ્ત્રીઓને લગતા રૂતુસ્રાવ અને ગર્ભ વખતનાં દરદોથી મુકત થવા માટેના નાના ઉપાયો બતાવ્યાછે ને સ્ત્રી ઉપયોગી સૂચનાનો ગ્રંથ, જે ડા૦.ધીરજરામે ઘણાં વરસપર છપાવ્યો હતો તેના કરતાં કેટલેક દરજે આ વધારે ઉપયોગી થઈ પડવાનો સંભવ છે. આવાં પુસ્તકો દરેક છોકરીને શીખવવાં જોઈએ. પણ આપણી કન્યાશાળામાં હાલ જે પુસ્તકો ચાલેછે તેને બદલે આવાં ઉપયોગી પુસ્તકોની જગ્યા કરવાને કોણ ખંતી રહેછે? સરકારી કન્યાશાળામાં, અને તેમ નહિ બને તો ખાનગી કન્યાશાળામાં આવાં પુસ્તકો અવશ્યે કન્યાઓને શીખવવામાં આવે તો અડચણ નથી.

અને બને તો આવાં પુસ્તકો ખરીદ કરી તેની સસ્તી આવૃત્તિ કહાડી ઈનામોમાં અને શીખવવામાં સરકારે ઉપયોગ કરવો એ ઘણું સારૂં છે. હાલના પુસ્તકની કીમત માત્ર આઠ આના છે તે કંઈ ઘણી નથી.—ગુજરાતી.

મી૦ નીલકંઠ ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ, એલ. એમ. અને એસ., તથા મી૦ બળવંતરામ મહાદેવરામ મહેતા તરફથી એક નાનકડું પણ દરેક કુટુંબને ઉપયોગી "સ્ત્રી-મિત્ર" નામનું પુસ્તક અમને ભેટ મળ્યુંછે તેની પહોચ આનંદથી સ્વીકારીએ છીએ. આ પુસ્તક બહાર પાડવામાં તેમણે એક અબળા જાતિ અને નિર્દોષ બાળકોપર મોટો ઉપકાર કર્યોછે. દેશમાં સૂવાવડના વહેમથી હજારો અજ્ઞાન જુવાન સ્ત્રીઓ હેબકથી અને અજ્ઞાન સ્ત્રીઓના વિચાર તથા કહાણીઓ સાંભળી નાહક મોતની ભોગ થઇ પડેછે એટલુંજ નહિ, પણ તેની સાથે સેંકડો બાળકો કસૂવાવડ થવાથી અથવા પ્રસવ વખતની ઘટતી તપાસ અને સંભાળ નહિ રાખવાથી બિચારાં આ દુનિયામાં આવતાં પહેલાં અથવા આવતાંવાંતજ મરી જાયછે તેથી માતાઓને અને પત્નીઓને બોધ રૂપે આવા પુસ્તકની એક મોટી ખોટ હતી. અગાઉ આવી જાતના સ્ત્રી ઉપયોગી સૂચનાનો પહેલો અને બીજો ભાગ મરનાર ડાક્તર ધીરજરામે બહાર પાડ્યા હતા, પરંતુ તેની હાલ એક પણ નકલ મળતી નથી તેમ તેમાં કેટલાક વિષય ઘણા લાંબા હોવાથી તે વાંચતાં જરા કંટાળાની સાથે કે મૂલમાં ભારે પડવાથી ઘણાઓથી તેનો ઉપયોગ કરવો કઠણ પડતો. પણ આ સ્ત્રીમિત્રની બાર પૃષ્ટી આઠ ફરમાની ઘણા સારા કાગળ અને છાપની ચોપડીની ફક્ત આઠ આના કીમત કર્તાના શ્રમ આગળ ઘણીજ થોડી છે. આવાં પુસ્તકોની દેશ-

માંના ધનાઢયોએ અને રાજાઓએ સામટી નકલો ખરીદ કરી દેશમાં ગરીબ કુટુંબોમાં મફત આપવી. તેમ દરેક જ્ઞાતિમાં જેમ શુભાશુભ અવસારે લોટા, થાળીઓ, પવાલાં, હાંડા વગેરેનાં લહાણાં કરેછે તેના બદલામાં આવાં ઉ-પયોગી પુસ્તકોનાં લહાણાં કરવામાં આવે તો કરનારના નામ સાથે જ્ઞાતિમાં સુધારો, સંપ, સુખ અને સંપત્તિનો વધારો થાય એ ઓછું પુન્ય નથી. માટે હવે દેશમાં આ બાબત સદ્‌ગૃહસ્થો તરફથી ધ્યાન આપવામાં આવે તો ઘણુંજ સારૂં છે. આશા છે કે વિદ્યાને ચહાનાર દેશોત્કર્ષ ઇચ્છતા ગૃહસ્થો અમારી આ સૂચના સ્વીકારશે.—હિતેચ્છુ.

સ્ત્રીમિત્ર—"પત્નીને પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે તથા માતાને પોતાના બાળકની સંભાળ લેવા માટે સુબોધ" દાખલ ડાકટર નીલકંઠ દાહ્યાભાઈ છત્રપતી અને મો૦ બળવંત મહાદેવરામ મેહેતાએ ઉપલા નામની એક નાની ચોપડી પ્રગટ કરીછે, જે ખચીત આપણી દેશી "સ્ત્રી-ઓને" એક "મિત્ર" દાખલ સાહેકારી થઈ પડયા વિના રહેશે નહિ. મરનાર ડાકટર ધીરજરામનું "સ્ત્રી ઉપયોગી સુચના" વાળું પુસ્તક એવીજ જાતનું, બલકે દેશી સ્ત્રીઓ માટે વધારે ઉપયોગી હતું, પણ આપણા ગ્રંથકર્તાઓ લખેછે તેમ આ કીમતી ગ્રંથની બીજી આવૃત્તિઓ છપાઇ નહિ અને તેની આજે બહુ અછત થઈ પડી છે. મી૦ જાંહાંગીર કરાંણી જેવા પુસ્તક પ્રસદ્ધિ કરનારાઓએ ડાકટર ધીરજરામનું આ પુસ્તક ફરીને છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવાની પહેલી જરૂર સમજવી જોઈએ. આ ગ્રંથની ખોટ પુરી પાડવા કાજે "સ્ત્રી મિત્ર" ને જન્મ આપવામાં આવ્યો. અને અમો ધારીએ છીએ કે આ નવા ગ્રંથથી ધારેલી શુભ મતલબ કેટલેક દરજજે પાર પડયા વિના રહેશે નહિ.

આ નાની ચોપડી ઘણી સહેલી ઈબારતમાં રચેલીછે અને થોડાક શુદ્ધ ગૂજરાતી શબ્દો, જેવા કે "રૂતુસ્રાવ," "પ્રસૂતિ," સિવાય આખી ચોપડી પારસી તેમજ હિંદુ અને મહમદીઆન સ્ત્રીઓને એક સરખી રીતે સમજ પડી જાય એવી છે. તેના બે ભાગ કરયાછે, જેમાંના પહેલામાં સ્ત્રીને પોતાને તેના શરીરની તન્દુરસ્તી વિષે, "રૂતુસ્રાવ" (દસ્તાન) અને "પ્રસૂતિ"(સૂવાવડ) વગેરે બાબતો સહેલથી સમજ પડી જાય એવી રીતે લખેલી છે. એ બાબતોના "બોધ" વાંચનારીને એક "પત્ની" દાખલ કરયા છે. બીજા ભાગમાં તેણીને એક "માતા" દાખલ લઈને જુદા "બોધ" દીધા છે, જે આ નાના ગ્રંથનો વધારે અગત્યનો ભાગ છે. બાળકના જન્મ પછીથી માએ તેની કેવી અને કેમ સંભાળ લેવી અને તેને કેમ ઉછેરવું, તે વિષે આ ભાગમાં ટુંકમાં પણ જરૂર જોગી સઘળી સૂચના કરી છે. દેશી સ્ત્રીઓ બાળકને નહવાડવા, ધવરાવવા, પોશાક પહેરાવવા, વગેરે બાબતોમાં કેટલી બેફીકરાઈ વાપરેછે તે અજાણી વાત નથી. પણ તેવી બેદરકારીથી ઘણી વખત માઠાં પરિણામ નીપજેછે અને તેનું કારૂણ છેવટે માતાની બેદરકારી માલૂમ પડેછે. એટલા માટે આ ભાગમાં કર્તાઓએ "માતાને બોધ" દીધાછે તે બહુ યોગ્ય અને દરેક સ્ત્રીએ ધ્યાનમાં રાખવા જોગ છે. દાખલા તરીકે બાળકને ધવરાવવાનું કામ કેટલું નાજૂક છે તે આપણી માતાઓમાંની કેટલીને ખબર છે? "સ્ત્રી મિત્ર" માં લખેછે કે—

× × × × × × × × ×

વળી આગળ ચાલતાં લખેછે કે—

× × × × × × × × ×

બાળકને ઊંઘવતી વખતે કેટલીક માતાઓ કેવી બે-

દરકાર રહેછે તેનું એક અચ્છું ચિત્ર કર્તાઓએ આપ્યા પછી પોતાના અનુભવનો એક દાખલો આપ્યો છે તે માતાઓએ બોધ લેવા જોગ છે.

× × × × × × × × ×

વળી બાળકના શીતળા આવવાના વખતની તેમજ ચેપી રોગ વખતની માવજત, અને એવીજ બીજી ઉપયોગી સૂચનાઓ અને બોધો આ નાના ગ્રંથમાં ટુકમાં સમાવેલા જોઇએછે.—રાસ્તગોફ્તાર.

સ્ત્રીમિત્ર.—રચનાર દાકતર નીલકંઠ દાહ્યાભાઈ છત્રપતિ, અને બળવંતરામ મહાદેવરામ મહેતા. રોયલ બારપેજી પૃષ્ટ ૯૦, કીમત આઠ આના. એના પહેલા ભાગમાં સ્ત્રીને અવશ્યની બાબતો વિષે અને બીજામાં માએ છોકરાની સંભાળ શી રીતે રાખવી એ વિષે વર્ણન કરેલું છે; એટલે આખું પુસ્તક સ્ત્રી તથા તેનાં સંતાનની તન્દુરસ્તી શી રીતે જાળવવી એ વિષેના ઉપદેશનું છે. એમાં દાખલ કરેલી દરેક બાબત ઘણીજ અગત્યની છે. આરોગ્યતાની બેદરકારીથી તથા તે સાચવવાની અજ્ઞાનતાથી ઘણી સ્ત્રીઓ અને તેમનાં છોકરાં વગરમોતે માર્યા જાયછે અથવા રોગનાં ભોગ થઈ પીડાયાં કરેછે. આ પુસ્તકમાં તેમને અગત્યની દરેક બાબત વિષે ટૂંકામાં પણ ખુલાસાથી એવું સારૂં વર્ણન કરેલું છે કે તે લક્ષપૂર્વક વાંચીને તથા સમજીને જે સ્ત્રી પોતાની તન્દુરસ્તી જાળવે તથા સંભાળથી છોકરાંને ઉછેરે તેને વૈદ્ય કે દાકતરનો ખપ ઝાઝો ના પાડે. આથી અમે એમ કહેતા નથી કે એ પુસ્તકનું મનન કરી તે પ્રમાણે વર્તનાર સ્ત્રી, વૈદ્ય કે દાકતર જેવી બની જાય. એ પ્રમાણે તો થવુંજ ના જોઇએ, અને આ પુસ્તકમાં એવું લખાણ પણ નથી કે જેથી ઊંટવૈદું વધે.

આ પુસ્તકની મુખ્ય મતલબ રેાગ થતા અટકવવાની છે, અને જો રેાગ થતા અટકે તેા પછી વૈદ્યનેા ખપ ઓછેા પડે એ ખુલ્લુંજ છે. દરેક માણસે આ પુસ્તકને પેાતાની પાસે રાખવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ. જેને વાંચતા આવડતું હેાય તેવી સ્ત્રીએ પેાતે તે વાચવું, અને જેને વાચતાં ના આવડતું હેાય તેને તેના પતિએ વાચીને સમજાવવું. આવા ઉપયેાગી પુસ્તકનેા જેમ વધારે ફેલાવેા થાય તેમ સારૂં. એ પુસ્તક અમારી ઓફિસમાથી મળશે. —બુદ્ધિપ્રકાશ.

સ્ત્રીમિત્ર.—બનાવનાર ડાકટર નીલકંઠ ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ, આસિસ્ટંટ સર્જન ઇનચાર્જ રણછેાડલાલ છેાટાલાલ ડિસ્પેનસરી અમદાવાદ તથા રા. બળવંતરામ મહાદેવરામ મેહેતા. બાળકની ગર્ભાવસ્થાથી માંડીને તે પાચ સાત વર્ષનું મેાટું થાય ત્યાં સુધી કેવી રીતે માવજત રાખવી તે સરળ તથા બહુધા શુદ્ધ ભાષામા અહિયાં સમજાવ્યું છે. આપણી સ્ત્રીઓ આ બાબત અજ્ઞાન હેાવાથી ઘણી વખત માઠાં પરિણામ નીપજેછે, અને આપણા લેાકનેા સામાન્યપણે નબળેા બાંધેા હેાયછે તેનું આ પણ એક મેાટું કારણ છે, માટે આ નાની પણ આવી અગત્યની ચેાપડી દરેક ગૃહસ્થે પેાતાના ઘરમાં રાખવા તથા સ્ત્રીએ નિરંતર અભ્યાસ કરવા જેાગ છે. એનાં ૯૦ ને કીમત ૮ આના છે.—ગૂજરાતશાળાપત્ર.

જાહેર ખબર

નીચે જણાવેલી ચોપડીઓ [illegible] ગુજરાતી [illegible] ઓફીસમાં તથા [illegible] ઠરાવેલી કીમતે મળશે. બહારગામવાળાઓને [illegible] ખર્ચ [illegible] મોકલાશે.

લી.

[illegible]

સ્ત્રીમિત્ર. [illegible] ... ... ૦—૮—૦

સાર્વજનિક આરોગ્ય ([illegible] કૃત મરાઠી ઉપરથી ભાષાંતર.) ... ... ૦—૬—૦

આરોગ્યતાનો માર્ગ (ડા. [illegible]) ૦—૩—૦

વનસ્પતિનાં ગુણદોષ ... ... (તૈયાર થાય છે.)

દૂધ, આ[illegible] અને [illegible]ના ધોરણ ... ... ૦—૫—૦